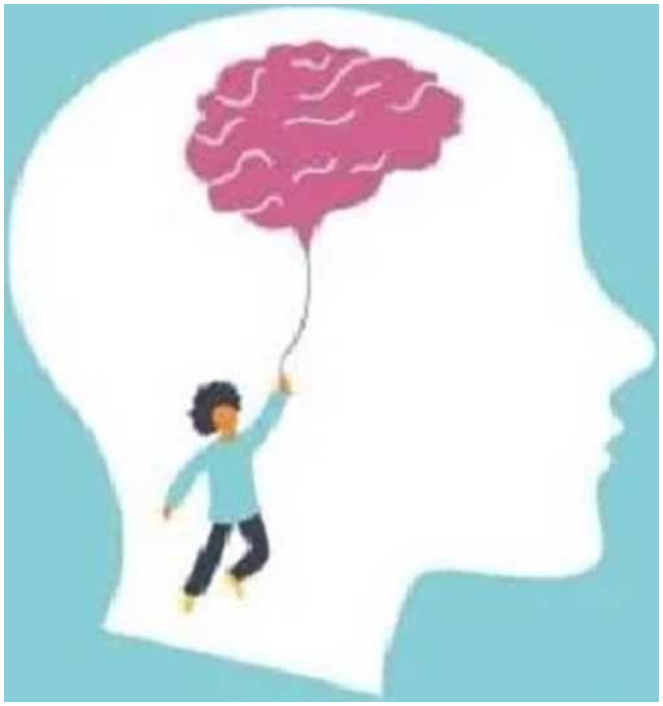
INTK021J9T1V

DR. **RICK HANSON**

CREIERUL FERICIT

Hardwiring Happiness



Cum să fim calmi, relaxaţi şi să avem încredere în noi cu ajutorul neuropsihologiei

Tehnici revoluţionare pentru a deveni mai fericiţi.“
Dr. DANIEL J. SIEGEL

Cuprins

Prima parte: De ce

CAPITOLUL 1: Cultivarea binelui

CAPITOLUL 2: Velcro pentru cei răi **CAPITOLUL** 3: Creierul verde, creierul roşU

Partea a doua: Cum

CAPITOLUL 4: VINDECĂ-TE

CAPITOLUL 5: Luaţi aminte

CAPITOLUL 6: Crearea de experienţe pozitive

CAPITOLUL 7: Construirea creierului

CAPITOLUL 8: Flori care smulg buruienile

CAPITOLUL 9: Bune utilizări

CAPITOLUL 10: 21 de bijuterii

Postfaţă Note de referinţă

Bibliografie

Despre autor

Recunoştinţe

9 9

Practica de a primi binele este una naturală. Cine nu a petrecut o duzină de secunde bucurându-se şi absorbind o experienţă pozitivă? Cu toate acestea, ca şi alte practici comune, cum ar f i recunoştinţa şi iertarea, aceasta nu a primit prea multă atenţie până de curând. A fost o plăcere să explorez cercetările privind savurarea efectuate de Fred Bryant, Nancy Fagley, Joseph Veroff, Jordi Quoidbach, Erica Chadwick şi alţii, precum şi lucrările privind terapia de coerenţă efectuate de Bruce Ecker, Laurel Hulley, Brian Toomey, Robin Ticic şi colegii lor. În general, m-am inspirat din secolul de cercetare în domeniul psihologiei umaniste şi pozitive, din surse care includ Abraham Maslow, Roger Walsh, Martin Seligman, Chris Peterson, Nansook Park, Shauna Shapiro, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Michele Tugade, Todd Kashdan, Dacher Keltner, Robert Emmons, Michael McCullough şi Wil Cunningham. Nu am inventat luarea în primire a lucrurilor bune. Am încercat să înţeleg importanţa sa în lumina prejudecăţii noastre evoluate de negativitate şi să dezvolt modalităţi sistematice de a transforma experienţele pozitive trecătoare în structuri neuronale de lungă durată.

Am fost binecuvântat cu mulţi binefăcători. Sunt prea mulţi pentru a-i numi pe toţi aici, dar cel puţin pot onora pe unii dintre ei, printre care James Baraz, Tara Brach, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Dacher Keltner şi toţi cei de la Greater Good Science Center din UC Berkeley, Gil Fronsdal, Phillip Moffit, Wes Nisker, Mark Williams, Dan Siegel, Tom Bowlin, Richard Davidson, Andy Olendzki şi Mu Soeng de la Barre Center for Buddhist Studies, Saybrook University, Spirit Rock Meditation Center, Mind and Life Institute, Peter Bauman, membrii San Rafael Meditation Gathering, Terry Patten, Daniel Ellenberg, Rick Mendius, Tami Simon şi toţi cei de la Sounds True, Marci Shimoff, Suzanna Gratz, Julie Benett şi toţi cei de la New Harbinger Publications, Andy Dreitcer, Michael Hagerty şi Linda Graham.

Michelle Keane a fost un manager de afaceri şi o prietenă extraordinară, chiar şi în timp ce a născut şi a crescut o fetiţă frumoasă. Marion Reynolds a fost atât grijulie, cât şi competentă în ceea ce priveşte nevoile mele administrative nocturne. Janelle Caponigro a contribuit cu o pricepere extraordinară la cercetarea cursului meu despre primirea binelui. Kerri McGowan a creat ordine din haos, sub o presiune extremă a timpului, în ceea ce priveşte notele de referinţă şi bibliografia. Vesela Simic a făcut o treabă minunată cu poveştile din carte, iar Michael Taft mi-a salvat pielea cu abilitatea sa de a edita, scrie şi da sfaturi. Sub o presiune intensă a timpului, Laurel Hanson, Stacia Trask,

Daniel Ellenberg, Linda Graham şi Risa Kaparo au citit manuscrisul cu atenţie şi au făcut multe sugestii utile; îi mulţumesc în mod special lui Laurel pentru cuvântul „Legătură”, pentru cel de-al patrulea pas de preluare a lucrurilor bune. Agentul meu, Amy Rennert, are atât o inimă imensă, cât şi o stăpânire totală a meseriei sale; Michael Jordan este Amy Rennert a jucătorilor de baschet. Editorul meu de la Crown, Heather Jackson, a fost o combinaţie minunată de încurajare, căldură şi feedback ascuţit ca un creion; a fost o plăcere să lucrez cu echipa de la Crown, inclusiv cu Jillian Sanders, Lisa Erickson, Meredith McGinnis, Sigi Nacson şi Rick Willett.

Tatăl meu, William, sora mea Lynne şi soţul ei, Jim, şi fratele Keith şi soţia lui, Jenny, sunt atât prieteni, cât şi rude. Şi, bineînţeles, mai sunt soţia, fiul şi fiica mea – Jan, Forrest şi Laurel – care mă fac fericit de fiecare dată când îi văd; vă mulţumesc că mă iubiţi.

Pentru voi toţi, a însemnat atât de mult pentru mine să pot primi măcar puţin din binele pe care l-aţi oferit cu atâta generozitate şi vă mulţumesc din suflet pentru asta.

Introducere

Dacă sunteţi ca mine şi ca mulţi alţi oameni, treceţi prin fiecare zi trecând de la un lucru la altul. Dar, pe parcurs, când te-ai oprit ultima dată pentru zece secunde să simţi şi

să te bucuri de unul dintre momentele pozitive care se întâmplă chiar şi în cea mai agitată zi? Dacă nu îţi iei acele secunde în plus pentru a te bucura şi a rămâne cu experienţa, aceasta trece prin tine ca vântul prin copaci, momentan plăcută, dar fără valoare de durată.

Această carte este despre un lucru simplu: puterea ascunsă a experienţelor pozitive de zi cu zi de a-ţi schimba creierul – şi, prin urmare, viaţa – în bine. Îţi voi arăta cum să transformi momentele bune într-un creier grozav, plin de încredere, uşurinţă, confort, stimă de sine şi sentimentul de a fi îngrijit. Acestea nu sunt momente de un milion de dolari. Ele sunt pur şi simplu senzaţia confortabilă a unui pulover preferat, plăcerea unei ceşti de cafea, căldura unui prieten, satisfacţia după ce termini o sarcină sau dragostea din partea partenerului tău.

De câteva ori pe zi, câte o duzină de secunde, vei învăţa cum să *primeşti ceea ce este bun,* ceea ce va creşte în mod natural mai multă bucurie, calm şi putere în tine. Dar această practică şi ştiinţa din spatele ei nu sunt nici gândire pozitivă, nici un alt program de fabricare a experienţelor pozitive, ambele fiind de obicei irosite de creier. Este vorba despre transformarea experienţelor trecătoare în îmbunătăţiri de durată ale valorii tale neuronale nete.

Forţele interioare de care avem nevoie pentru a ne simţi bine, pentru a face faţă şi pentru a avea succes sunt construite din structura creierului – dar pentru a-i ajuta pe

strămoşii noştri să supravieţuiască, creierul a dezvoltat o prejudecată negativă care îl face să fie ca Velcro pentru experienţele rele, dar ca Teflon pentru cele bune. Pentru a rezolva această problemă şi pentru a construi forţe interioare în creierul tău, vei învăţa ce experienţe pozitive îţi pot satisface cele trei nevoi esenţiale de *siguranţă, satisfacţie* şi *conexiune.* Pe măsură ce îţi construieşti pacea interioară, mulţumirea şi dragostea, nu vei mai avea nevoie să alergi după evenimente plăcute sau să te lupţi cu cele neplăcute. Vă veţi bucura din ce în ce mai mult de un sentiment de bunăstare necondiţionată, nu bazată pe condiţii externe.

Creierul este cel mai important organ din corpul tău, iar ceea ce se întâmplă în el determină ceea ce gândeşti, simţi, spui şi faci. Numeroase studii arată că experienţele tale îţi schimbă continuu creierul într-un fel sau altul. Această carte este despre cum să devii bun în a-ţi schimba creierul în bine.

Creierul este uimitor şi veţi învăţa multe despre el. În primele trei capitole, voi face o prezentare generală a modului în care funcţionează creierul tău, de ce trebuie să te ocupi de el şi cum t e poţi întoarce acasă la minunata ta natură profundă. Apoi, în restul cărţii, vă voi arăta multe modalităţi eficiente de a vă însuşi binele şi de a deveni cu adevărat îndemânatic în această practică. Nu veţi avea nevoie de cunoştinţe de neuroştiinţă sau psihologie pentru a

înţelege aceste idei. Le-am distilat în patru paşi simpli cu acronimul **HEAL:** Trăiţi o experienţă pozitivă. Îmbogăţiţi-o. Absorbiţi-o. Faceţi legătura între materialul pozitiv şi cel negativ, astfel încât pozitiv să calmeze şi chiar să înlocuiască negativ. (Al patrulea pas este opţional.) Vom explora fiecare pas în detaliu şi veţi învăţa multe modalităţi practice şi concrete, chiar în mijlocul unei zile aglomerate, de a observa sau de a crea experienţe pozitive şi apoi de a le împleti în mintea, creierul şi viaţa dumneavoastră. La sfârşitul fiecărui capitol, există o secţiune intitulată „Asumarea", care rezumă punctele-cheie. Iar dacă doriţi să aflaţi mai multe despre ştiinţa la care m-am bazat sau să citiţi comentariile mele secundare ocazionale, consultaţi Notele de referinţă şi Bibliografia din spatele cărţii.

Am descoperit cum să absorb binele în timp ce eram încă în facultate, iar acest lucru mi-a schimbat viaţa. Acum, patruzeci de ani mai târziu, în activitatea mea de neuropsiholog, am încercat să dezvolt această practică în profunzime. Am predat-o la mii de oameni şi mulţi dintre ei mi-au trimis poveşti despre cum le-a schimbat şi lor viaţa; veţi vedea unele dintre aceste poveşti în italice în capitolele c a r e urmează. Sunt încântat să pot împărtăşi cu tine această practică puternică, iar dacă vrei să afli mai multe despre ea, te rog să consulţi resursele oferite gratuit la www.RickHanson.net.

În calitate de tată, soţ, psiholog, profesor de meditaţie şi consultant în afaceri, am învăţat că ceea ce *facem* cu

adevărat, atât în interiorul minţii, cât şi în lume, este ceea ce face cea mai mare diferenţă. Prin urmare, veţi vedea metode experienţiale pentru a converti stările mentale trecătoare în structuri neuronale durabile; adaptaţi sugestiile mele la propriile nevoi. Sper să vă bucuraţi de ceea ce găsiţi în această carte, care vă va ajuta să vă afundaţi descoperirile în creier şi în viaţă.

Ai încredere în tine. Acceptând binele, te ajută să vezi binele în tine, în lume şi în ceilalţi oameni.

PARTEA I

De ce

Capitolul 1

Cultivare bună

La şcoală, eram cu un an sau doi mai mic decât ceilalţi copii din clasa mea, un băiat timid, slab, tocilar şi cu ochelari. Nu mi s-a întâmplat nimic groaznic, dar aveam impresia că îi priveam pe toţi ceilalţi printr-un perete de sticlă. Un outsider, ignorat, nedorit, pus la pământ. Necazurile mele erau mici în comparaţie cu cele ale multor alţi oameni. Dar cu toţii avem nevoi naturale de a ne simţi văzuţi şi apreciaţi,

mai ales când suntem copii. Când aceste nevoi nu sunt satisfăcute, este ca şi cum am trăi pe o supă subţire. Vei supravieţui, dar nu te vei simţi pe deplin hrănit. Pentru mine, am simţit ca şi cum ar fi e x i s t a t u n loc gol în interior, o gaură în inima mea.

Dar, în timpul facultăţii, am dat peste ceva care mi s-a părut remarcabil atunci şi mi se pare remarcabil şi acum. Se întâmpla un lucru mărunt. Putea fi vorba de câţiva băieţi care spuneau: „Haideţi, să mergem să luăm o pizza”, sau o tânără care îmi zâmbea. Nu era mare lucru. Dar am descoperit că, dacă lăsam ca faptul bun să devină o *experienţă* bună, nu doar o idee, şi apoi rămâneam cu el cel puţin câteva respiraţii, fără să-l îndepărtez sau să trec repede la altceva, simţeam că ceva bun se cufundă în mine, devenind parte din mine. De fapt, *absorbeam ceea ce era* bun – *câte o* duzină de secunde la un moment dat. A fost rapid, uşor şi plăcut. Şi am început să mă simt mai bine.

La început, golul din inima mea părea la fel de mare ca o piscină goală. Dar, dacă am trăit câteva experienţe în fiecare zi în care am fost inclus, apreciat sau de care mi-a păsat, m-am simţit ca şi cum aş fi aruncat câteva găleţi de apă în piscină. Zi după zi, găleată după găleată, lună după lună, umpleam treptat acea gaură din inima mea. Această practică mi-a ridicat starea de spirit şi m-a făcut să mă simt din ce în ce mai în largul meu, mai veselă şi mai încrezătoare.

Mulţi ani mai târziu, după ce am devenit psiholog, am aflat de ce această practică aparent mică a făcut o diferenţă atât de mare pentru mine. Ţesusem forţele interioare în ţesătura creierului meu, a minţii şi a vieţii mele – ceea ce înţeleg prin „hardwiring happiness”.

Puncte forte interioare

Am făcut multe drumeţii şi de multe ori a trebuit să depind de ceea ce aveam în rucsac. *Forţele interioare* sunt proviziile pe care le ai în rucsac în timp ce îţi croieşti drum pe drumul întortocheat şi adesea greu al vieţii. Acestea includ o dispoziţie pozitivă, bunul simţ, integritatea, pacea interioară, determinarea şi o inimă caldă. Cercetătorii au identificat şi alte puncte forte, cum ar fi autocompătimirea, ataşamentul sigur, inteligenţa emoţională, optimismul învăţat, răspunsul de relaxare, stima de sine, toleranţa la stres, autoreglarea, rezilienţa şi funcţiile executive. Folosesc cuvântul *forţă* în sens larg pentru a include sentimente pozitive, cum ar fi calmul, mulţumirea şi grija, precum şi abilităţi, perspective şi înclinaţii utile şi calităţi întruchipate, cum ar fi vitalitatea sau relaxarea. Spre deosebire de *stările* mentale trecătoare, punctele forte interioare sunt *trăsături* stabile, o sursă durabilă de bunăstare, acţiuni înţelepte şi eficiente şi contribuţii pentru ceilalţi.

Ideea de forţe interioare poate părea abstractă la început. Haideţi să o aducem cu picioarele pe pământ cu câteva

exemple concrete. Sună alarma şi preferi să aţipiţi – aşa că găseşti voinţa de a te ridica. Să spunem că aveţi copii şi că se ceartă şi este frustrant – în loc să ţipaţi, luaţi legătura cu acel loc interior care este ferm, dar nu furios. Sunteţi jenat că aţi făcut o greşeală la serviciu-atunci apelaţi la sentimentul de valoare din realizările din trecut. Eşti stresat de curse – aşa că găseşti un calm binevenit în câteva expiraţii lungi. Te simţi trist că nu ai un partener-atunci găseşti o oarecare alinare gândindu-te la prietenii pe care îi ai. De-a lungul zilei, alte forţe interioare funcţionează automat în spatele minţii tale, cum ar fi simţul perspectivei, credinţa sau conştiinţa de sine.

O idee binecunoscută în medicină şi psihologie este aceea că modul în care te simţi şi acţionezi – atât pe parcursul vieţii, cât şi în anumite relaţii şi situaţii – este determinat de trei factori: *provocările* cu care te confrunţi, *vulnerabilităţile pe* care le provoacă aceste provocări şi *punctele forte pe* care le ai pentru a face faţă provocărilor şi a-ţi proteja vulnerabilităţile. De exemplu, provocarea unui şef critic ar fi intensificată de vulnerabilitatea unei persoane la anxietate, dar aceasta ar putea face faţă apelând la punctele forte interioare de autocalmare şi de a se simţi respectată de ceilalţi.

Cu toţii avem vulnerabilităţi. Personal, mi-aş dori să nu-mi fie atât de uşor

să devin îngrijorată şi autocritică. Iar viaţa nu are un număr

infinit de provocări, de la neplăceri minore, cum ar fi apelurile pierdute la telefonul mobil, până la bătrâneţe, boală şi moarte. Aveţi nevoie de puncte forte pentru a face faţă provocărilor şi vulnerabilităţilor şi, pe măsură ce una dintre acestea sau ambele cresc, la fel trebuie să se potrivească şi punctele forte ale dumneavoastră. Dacă vrei să te simţi mai puţin stresat, anxios, frustrat, iritabil, deprimat, dezamăgit, singur, vinovat, rănit sau inadecvat, să ai mai multe puncte forte interioare te va ajuta.

Forţele interioare sunt fundamentale pentru o viaţă fericită, productivă şi plină de iubire. De exemplu, cercetările efectuate asupra unei singure forţe, emoţiile pozitive, arată că acestea reduc reactivitatea şi stresul, ajută la vindecarea rănilor psihologice şi îmbunătăţesc rezistenţa, bunăstarea şi satisfacţia în viaţă. Emoţiile pozitive încurajează urmărirea oportunităţilor, creează cicluri pozitive şi promovează succesul. De asemenea, acestea vă întăresc sistemul imunitar, vă protejează inima şi favorizează o viaţă mai sănătoasă şi mai lungă.

În medie, aproximativ o treime din punctele forte ale unei persoane sunt înnăscute, încorporate în temperamentul, talentele, dispoziţia şi personalitatea sa genetică. Celelalte două treimi sunt dezvoltate în timp. *Le dobândeşti prin cultivarea lor.* Pentru mine, aceasta este o veste minunată, deoarece înseamnă că ne putem dezvolta fericirea şi alte puncte forte interioare care favorizează împlinirea, iubirea,

eficienţa, înţelepciunea şi pacea interioară. A afla *cum* să dezvolţi aceste forţe în interiorul tău ar putea fi cel mai important lucru pe care îl înveţi vreodată. Despre asta este vorba în această carte.

În grădină

Imaginează-ţi că mintea ta este ca o grădină. Ai putea fi pur şi simplu cu ea, privindu-i buruienile şi florile, fără să judeci sau să schimbi nimic. În al doilea rând, ai putea smulge buruienile, diminuând ceea ce este negativ în mintea ta. În al treilea rând, ai putea creşte flori prin creşterea a ceea ce este pozitiv în mintea ta. (Vezi caseta de pe această pagină pentru a afla ce înţeleg prin *pozitiv* şi *negativ.)* În esenţă, îţi poţi gestiona mintea în trei moduri primare: *lasă să fie, lasă să plece, lasă să intre.* Această carte se referă la cel de-al treilea, cultivarea forţelor interioare: cultivarea florilor în grădina minţii. Pentru a te ajuta să faci acest lucru cât mai eficient, aş dori să îl relaţionez cu celelalte două moduri de abordare a minţii tale.

CE ESTE *POZITIV?*

Prin *pozitiv* şi *bun*, înţeleg ceea ce duce la fericire şi beneficii pentru sine şi pentru ceilalţi. *Negativ* şi rău înseamnă ceea ce duce la suferinţă şi rău.

Sunt pragmatic aici, nu moralist sau religios.

Experienţele pozitive se simt de obicei bine. Dar unele experienţe care se simt rău au rezultate bune, aşa că mă voi referi la ele ca fiind pozitive. De exemplu, durerea unei mâini pe o sobă fierbinte, anxietatea de a nu-ţi găsi copilul într-un parc şi remuşcările care ne ajută să luăm calea cea bună ne fac să ne simţim rău acum pentru a ne ajuta să ne simţim mai bine mai târziu.

În mod similar, experienţele negative sunt de obicei negative. Dar unele experienţe care se simt bine au rezultate rele, iar pe acestea le voi numi negative. Senzaţia de ameţeală de la trei beri sau răzbunarea din a bârfi pe cineva care te-a nedreptăţit poate fi momentan plăcută, dar costurile depăşesc beneficiile. Experienţe ca acestea ne fac să ne simţim bine acum, dar mai rău mai târziu.

Fiind cu mintea ta

Să-ţi laşi mintea în pace, observând pur şi simplu experienţa ta, îţi oferă uşurare şi perspectivă, ca şi cum ai ieşi din ecranul unui film şi te-ai uita de la douăzeci de rânduri în spate. Lăsând fluxul de conştiinţă să curgă de unul singur vă ajută să nu mai urmăriţi ceea ce este plăcut şi să nu vă mai luptaţi cu ceea ce este neplăcut. Îţi poţi explora experienţa cu interes şi (sperăm) cu bunătate faţă de tine însuţi şi, poate, te poţi conecta cu straturi mai moi, mai vulnerabile şi, eventual, mai tinere din mintea ta. În lumina unei conştientizări care acceptă şi nu reacţionează, gândurile şi sentimentele tale negative se pot topi uneori ca

ceaţa de dimineaţă într-o zi însorită.

Lucrul cu mintea ta

Dar a fi doar cu mintea ta nu este suficient. Trebuie, de asemenea, să *lucrezi cu* ea, făcând eforturi înţelepte, smulgând buruieni şi crescând flori. Simpla atestare a stresului, a grijilor, a iritabilităţii sau a unei stări de tristeţe nu va dezrădăcina neapărat nimic din toate acestea. După cum vom vedea în capitolul următor, creierul a evoluat pentru a învăţa prea bine din experienţele negative şi le stochează în structuri neuronale de lungă d u r a t ă . Nici faptul de a fi cu mintea ta nu creşte de unul singur recunoştinţa, entuziasmul, onestitatea, creativitatea sau multe alte forţe interioare. Aceste calităţi mentale se bazează pe structuri neuronale subiacente care nu se nasc de la sine. Mai mult decât atât, pentru a fi cu mintea ta pe deplin, trebuie să lucrezi cu ea pentru a creşte forţe interioare precum calmul şi perspicacitatea care îţi permit să îţi simţi toate sentimentele şi să îţi înfrunţi umbrele interioare chiar şi atunci când este greu. În caz contrar, deschiderea către experienţa ta poate fi ca şi cum ai deschide o trapă spre Iad.

Rămâneţi atenţi

Fie că vă lăsaţi în voia firii, fie că vă lăsaţi dus sau vă lăsaţi înăuntru, fiţi *atenţi,* ceea ce înseamnă pur şi simplu să rămâneţi prezenţi în fiecare clipă. Mindfulness în sine este

doar un martor, dar alături de această mărturie ar putea fi eforturi active, orientate spre un scop, pentru a vă împinge mintea într-un fel sau altul. Lucrul cu mintea nu este în contradicţie cu mindfulness. De fapt, trebuie să lucrezi cu mintea ta pentru a construi forţa interioară a mindfulness.

Fiţi atenţi atât la lumea exterioară, cât şi la cea interioară, atât la faptele din jurul vostru, cât şi la ceea ce simţiţi în legătură cu ele. Atenţia nu înseamnă doar *conştientizarea de sine.* În timp ce mă caţăr pe stâncă, am fost extrem de atent la faptul că partenerul meu mă asigura şi se uita după mine mult mai jos!

O secvenţă naturală

Atunci când se întâmplă ceva dificil sau inconfortabil – când o furtună se abate asupra grădinii tale – cele trei moduri de a-ţi angaja mintea îţi oferă o secvenţă foarte utilă, pas cu pas. În primul rând, fiţi cu experienţa voastră. Observaţi-o şi acceptaţi-o pentru ceea ce este, chiar dacă este dureroasă. În al doilea rând, atunci când te simţi bine – ceea ce ar putea fi o chestiune de secunde în cazul unei griji familiare sau o chestiune de luni sau ani în cazul pierderii unei persoane dragi – începe să renunţi la tot ceea ce este negativ. De exemplu, relaxează-ţi corpul pentru a reduce tensiunea. În al treilea rând, tot atunci când simţiţi că este potrivit, după ce aţi eliberat o parte sau tot ceea ce era negativ, înlocuiţi-l cu ceva pozitiv. De exemplu, aţi putea să

vă amintiţi cum este să fiţi alături de cineva care vă apreciază şi apoi să rămâneţi cu această experienţă timp de zece sau douăzeci de secunde. Pe lângă faptul că vă simţiţi bine pe moment, acest al treilea pas va avea beneficii de durată, pentru că atunci când asimilaţi experienţe pozitive, vă

nu doar să creşti flori în mintea ta. Creşti noi circuite neuronale în *creierul* tău. Vă conectaţi la fericire.

Neuroplasticitatea dependentă de experienţă

Creierul este organul care *învaţă,* aşa că este conceput pentru a fi schimbat de experienţele tale. Încă mă uimeşte, dar este adevărat: Tot ceea ce simţim, simţim, dorim şi gândim în mod repetat sculptează încet, dar sigur, structura neuronală. În timp ce citiţi aceste rânduri, în cele cinci ceşti de ţesut asemănător cu tofu din interiorul capului dumneavoastră, cuibărite printre un trilion de celule de sprijin, 80 până la 100 de miliarde de neuroni îşi transmit semnale unii altora într-o reţea cu aproximativ jumătate de cvadrilion de conexiuni, numite sinapse. Toată această activitate neuronală incredibil de rapidă, complexă şi dinamică vă schimbă continuu creierul. Sinapsele active devin mai sensibile, noi sinapse încep să crească în câteva minute, regiunile ocupate primesc mai mult sânge, deoarece au nevoie de mai mult oxigen şi glucoză pentru a-şi face treaba, iar genele din interiorul neuronilor se

activează sau se dezactivează. Între timp, conexiunile mai puţin active se ofilesc într-un proces numit uneori Darwinism neuronal: supravieţuirea celor mai ocupaţi.

Toată activitatea mentală – vederi şi sunete, gânduri şi sentimente, procese conştiente şi inconştiente – se bazează pe o activitate neuronală subiacentă. O mare parte din activitatea mentală şi, prin urmare, din activitatea neuronală curge prin creier ca nişte valuri pe un râu, fără efecte de durată asupra canalului său. Dar o activitate mentală/neuronală intensă, prelungită sau repetată – mai ales dacă este conştientă – va lăsa o amprentă durabilă în structura neuronală, precum un curent puternic care remodelează albia unui râu. Aşa cum se spune în neuroştiinţe: *Neuronii care trag împreună se conectează împreună.* Stările mentale devin trăsături neuronale. Zi după zi, mintea dumneavoastră vă construieşte creierul. Aceasta este ceea ce oamenii de ştiinţă numesc *neuroplasticitate dependentă de experienţă,* care este un domeniu fierbinte de cercetare în aceste zile. De exemplu, şoferii de taxi londonezi care memorează încrengătura de străzi spaghete ale oraşului au îngroşat straturile neuronale din *hipocampus,* regiunea care ajută la crearea amintirilor vizuale-spaţiale; ca şi cum şi-ar construi un muşchi, aceşti şoferi au lucrat o parte a creierului lor şi a crescut ţesut nou acolo. Trecând de la cabină la pernă, meditatorii mindfulness au crescut materia cenuşie – ceea ce înseamnă un cortex mai gros – *în* trei regiuni-cheie: zonele *prefrontale*

din spatele frunţii care controlează atenţia; *insula*, pe care o folosim pentru a ne acorda cu noi înşine şi cu ceilalţi; şi hipocampul. Experienţele dumneavoastră nu se rezumă doar la dezvoltarea de noi sinapse, oricât de remarcabil ar fi acest lucru în sine, ci ajung cumva şi în genele dumneavoastră – în micile fâşii de atomi din moleculele răsucite de ADN din interiorul nucleelor neuronilor – şi schimbă modul în care acestea funcţionează. De exemplu, dacă practicaţi în mod curent relaxarea, acest lucru va creşte activitatea genelor care calmează reacţiile de stres, făcându-vă mai rezistent.

Schimbarea creierului în bine

Dacă vă îndepărtaţi de detaliile acestor studii, un adevăr simplu iese în evidenţă: Experienţele tale *contează.* Nu doar pentru ceea ce simţiţi pe moment, ci şi pentru urmele de durată pe care le lasă în creierul dumneavoastră. Experienţele tale de fericire, îngrijorare, iubire şi anxietate pot produce schimbări reale în reţelele tale neuronale. Procesele de construire a structurii sistemului nervos sunt supraalimentate de experienţa conştientă şi, mai ales, de ceea ce se află în prim-planul conştiinţei tale.

Atenţia ta este ca o combinaţie de reflector şi aspirator: Ea evidenţiază c e e a c e s e află şi apoi aspiră în creierul tău – la bine şi la rău.

Există o vorbă tradiţională care spune că mintea îşi ia forma

de la ceea ce o sprijină. Pe baza a ceea ce am învăţat despre neuroplasticitatea dependentă de experienţă, o versiune modernă ar fi să spunem că *creierul îşi* ia forma de la ceea ce mintea se sprijină pe el. Dacă vă continuaţi să vă odihniţi mintea pe autocritică, griji, nemulţumiri despre ceilalţi, răni şi stres, atunci creierul vostru va fi modelat într-o mai mare reactivitate, vulnerabilitate la anxietate şi dispoziţie depresivă, o concentrare îngustă asupra ameninţărilor şi pierderilor şi înclinaţii spre furie, tristeţe şi vinovăţie. Pe de altă parte, dacă vă odihniţi în continuare mintea asupra evenimentelor şi condiţiilor bune (cineva a fost drăguţ cu dumneavoastră, aveţi un acoperiş deasupra capului), asupra sentimentelor plăcute, asupra lucrurilor pe care le f a c e ţ i , asupra plăcerilor fizice, precum şi asupra intenţiilor şi calităţilor dumneavoastră bune, atunci, în timp, creierul dumneavoastră va lua o altă formă, una cu putere şi rezilienţă întipărite în el, precum şi cu o perspectivă realist optimistă, o dispoziţie pozitivă şi un sentiment de valoare. Privind retrospectiv la ultima săptămână sau cam aşa ceva, unde s-a odihnit în principal mintea ta?

De fapt, ceea la ce acordaţi atenţie – la ce vă odihniţi mintea – este principalul modelator al creierului dumneavoastră. În timp ce unele lucruri captează în mod natural atenţia unei persoane – cum ar fi o problemă la locul de muncă, o durere fizică sau o îngrijorare serioasă –,în general, aveţi o mare influenţă asupra locului în care vă odihniţi mintea. Acest lucru înseamnă că puteţi prelungi în mod deliberat şi chiar

crea experienţele care vă vor modela creierul în bine.

Vă voi arăta cum să faceţi acest lucru în detaliu, începând cu capitolul 4. Între timp, nu ezitaţi să începeţi să vă bucuraţi de cele bune chiar acum. Această practică, aplicată unei experienţe pozitive, se rezumă la doar patru cuvinte: *ai, bucură-te de ea.* Şi vedeţi cu ochii voştri ce se întâmplă atunci când o faceţi.

Experienţele care vă servesc cel mai mult

Contemplând grădina ta mentală în aceste zile, ce flori ar fi bine să creşti? Anumite tipuri de experienţe vă vor ajuta mai mult decât altele.

Experienţele negative pot avea valoare pentru o persoană. De exemplu, faptul că am lucrat în schimbul de noapte într-o fabrică de îmbuteliere într-o vară, în timpul facultăţii, m-a înt ă rit . Dar experienţele negative au efecte secundare negative inerente, cum ar fi disconfortul psihologic sau consecinţele stresului asupra sănătăţii. De asemenea, acestea pot crea sau agrava conflictele cu ceilalţi. Atunci când eu şi soţia mea eram obosiţi şi epuizaţi de creşterea a doi copii mici, ne certam mai des unul cu celălalt. Costurile experienţelor negative depăşesc în mod obişnuit beneficiile lor şi, adesea, nu există niciun beneficiu, ci doar durere fără niciun câştig. Deoarece neuronii care se aprind împreună se conectează între ei, a rămâne cu o experienţă negativă dincolo de punctul în care este utilă este ca şi cum ai alerga

ture în Iad: sapi pista un pic mai adânc în creierul tău de fiecare dată când o ocoleşti.

Pe de altă parte, experienţele pozitive au întotdeauna un câştig şi rareori o durere. De obicei, acestea se simt bine pe moment. În plus, cel mai direct mod de a dezvolta forţele interioare, cum ar fi determinarea, simţul perspectivei, emoţiile pozitive şi compasiunea, este de a avea în primul rând experienţe ale acestora. Dacă doriţi să dezvoltaţi mai multă recunoştinţă, continuaţi să v ă odihniţi mintea pe sentimentul de

recunoştinţă. Dacă vrei să te simţi mai iubit, caută şi rămâi cu experienţe în care te simţi inclus, văzut, apreciat, plăcut sau preţuit. Răspunsul la întrebarea *cum* să creşti lucruri bune în interiorul minţii tale este acesta: *Primeşte experienţe ale acestora.* Acest lucru le va împleti în creierul tău, construindu-le circuitele neuronale, astfel încât să le poţi lua cu tine oriunde te-ai duce.

Pe lângă dezvoltarea unor forţe interioare specifice pentru tine însuţi, primirea binelui are şi beneficii generale, cum ar fi să fii mai degrabă activ decât pasiv, să te tratezi ca şi cum ai fi important şi să-ţi întăreşti atenţia. În plus, aşa cum vom vedea în capitolul 3, în timp, vă puteţi sensibiliza treptat creierul la experienţele pozitive, astfel încât acestea să devină mai rapid şi mai uşor puncte forte interioare.

Neuroplasticitate autodirijată

Un prieten neurolog mi-a descris odată creierul ca fiind „un kilogram de budincă de tapioca”. Arată ca o pată lipicioasă şi neimpresionantă. Dar este organul principal al corpului şi sursa internă primară a bunăstării tale, a eficienţei zilnice, a vindecării psihologice, a creşterii personale, a creativităţii şi a succesului. Faptul că vă simţiţi supărat sau liniştit, frustrat sau împlinit, singur sau iubit depinde de reţelele dumneavoastră neuronale. Mai mult, modul în care interacţionează creierul stă la baza relaţiilor împlinite, a organizaţiilor de succes, a naţiunilor prospere şi, în cele din urmă, dacă trăim într-o lume paşnică şi prosperă în mod durabil.

Ştiinţa neuroplasticităţii dependente de experienţă arată că fiecare persoană are puterea de a-şi schimba creierul în bine – ceea ce Jeffrey Schwartz a numit neuroplasticitate *autodirijată.* Dacă nu te foloseşti singur de această putere, alte forţe îţi vor modela creierul în locul tău, inclusiv presiunile de la locul de muncă şi de acasă, tehnologia şi mass-media, oamenii agresivi, efectele persistente ale experienţelor dureroase din trecut şi, aşa cum vom vedea în capitolul următor, Mama Natură însăşi.

Pe de altă parte, în moduri rapide, uşoare şi plăcute, chiar în timpul zilei, puteţi folosi puterea neuroplasticităţii autodirecţionate pentru a construi un sentiment *durabil* de uşurinţă, încredere, acceptare de sine, bunătate, sentimentul de iubire, mulţumire şi pace interioară. În

esenţă, ceea ce veţi face cu practicile din această carte este simplu: transformaţi experienţele bune de zi cu zi în structuri neuronale bune. Spunând-o mai tehnic: Vei *activa* stări mentale şi apoi le vei *instala* ca trăsături neuronale. Atunci când vei avea nevoie de ele, vei putea apela la aceste trăsături neuronale, care sunt forţele tale interioare, binele care creşte în mintea ta.

Îţi vei folosi mintea pentru a-ţi schimba creierul pentru a-ţi schimba mintea în bine. Încetul cu încetul, sinapsă cu sinapsă, chiar poţi construi fericirea în creierul tău.

Şi, făcând acest lucru, veţi depăşi prejudecata negativă a acestuia: Creierul este bun la a învăţa din experienţele rele, dar prost la a învăţa din cele bune. După cum veţi vedea în capitolul următor, dacă mintea este ca o grădină, „solul” creierului dumneavoastră este mai fertil pentru buruieni decât pentru flori. Aşadar, este foarte important să plantaţi seminţele forţelor interioare prin asimilarea repetată a lucrurilor bune.

ACOPERIREA

- Punctele forte interioare ale unei persoane includ liniştea, mulţumirea şi dragostea, precum şi rezistenţa, încrederea, determinarea şi perspicacitatea. Aceste puncte forte vă ajută să faceţi faţă lucrurilor dificile din viaţă, să vă reveniţi din stres, să vă vindecaţi de dureri vechi, să vă menţineţi starea de bine, să faceţi lucrurile

acasă şi la serviciu şi să fiţi răbdător şi grijuliu cu ceilalţi.

• Cele mai multe dintre forţele tale interioare se dezvoltă în timp. Această carte se referă la dezvoltarea forţelor interioare prin experienţe pozitive, ceea ce înseamnă că este o *conectare a fericirii.*

• Simpla observare a minţii este extrem de utilă, dar trebuie, de asemenea, să diminuaţi ceea ce este negativ şi să creşteţi ceea ce este pozitiv. Eu mă concentrez pe creşterea celor pozitive: creşterea florilor în grădina minţii. Ceea ce înseamnă să schimbi structurile creierului tău.

• Toată activitatea mentală – vederi şi sunete, bucurii şi necazuri – se bazează pe o activitate neuronală subiacentă. Activitatea mentală/neurală repetată lasă modificări de durată în structura neuronală: ceea ce se numeşte neuroplasticitate dependentă de experienţă. Acest lucru înseamnă că vă puteţi folosi mintea pentru a vă schimba creierul pentru a vă schimba mintea în bine.

• Cel mai bun mod de a dezvolta o mai mare fericire şi alte forţe interioare este de a avea experienţe în acest sens, iar apoi de a ajuta aceste stări mentale bune să devină trăsături neuronale bune. Aceasta înseamnă *a absorbi binele:* activarea unei experienţe pozitive şi instalarea ei în creier.

Capitolul 2

Velcro pentru cei răi

Cu mai bine de douăzeci de ani în urmă, la un curs de neuroştiinţe pentru psihologi, profesorul a intrat cu o găleată mare, şi-a pus o pereche de mănuşi galbene de cauciuc şi a scos cu un gest de eleganţă un creier uman conservat. Arăta ca o conopidă mică, spongioasă şi gălbuie. În timp ce profesorul trăncănea despre asta, am avut o experienţă ciudată şi dislocantă. Un lucru ca cel din mâna lui „de acolo” era şi „aici”, în capul meu, încercând să înţeleg ce ţinea în mână. M-a lovit cu adevărat faptul că acest lucru cu aspect neimpresionant producea de fapt vederea găleţii, sunetul profesorului şi sentimentele mele atât de „ew”, cât şi de uimire. Fiecare plăcere şi durere pe care o aveam, fiecare iubire şi pierdere, era rezultatul activităţii din interiorul acestei pete de carne strălucitoare. Creierul meu era calea comună finală a tuturor cauzelor care treceau prin mine pentru a crea fiecare moment de conştiinţă.

Oamenii se întreabă de mult timp de ce ne bucurăm sau ne întristăm, de ce ne ajutăm sau ne facem rău unii altora. Înţelepţii şi oamenii de ştiinţă au explorat cauzele *mentale* ale fericirii şi suferinţei. Acum, pentru prima dată în istorie, ne putem întreba: Care sunt cauzele *neuronale care stau* la baza acestor cauze? Şi putem găsi răspunsuri în structurile

şi procesele creierului uman, aşa cum a fost el modelat de *evoluţie.*

Creierul nu a apărut peste noapte. Şi-a dobândit capacităţile şi tendinţele de-a lungul a sute de milioane de ani, iar factorii care au modelat această istorie lungă şi impersonală se manifestă astăzi în viaţa dumneavoastră în moduri foarte personale. Să presupunem că aţi făcut douăzeci de lucruri astăzi şi aţi făcut o singură greşeală. Ce este posibil să vă rămână în minte în momentul în care adormiţi? Probabil c ă greşeala, chiar dacă a fost doar o mică parte din ziua ta. După cum veţi vedea, motivul pentru acest lucru se găseşte în evoluţia creierului. Învăţând cum a fost construit creierul tău de-a lungul timpului, te vei înţelege mai bine pe tine şi pe ceilalţi. În plus, vei deveni mai eficient în utilizarea şi modelarea acelui lucru extraordinar, în formă de floare de conopidă, din interiorul propriului tău cap.

Creierul în evoluţie

Fiecare fiinţă umană are strămoşi comuni cu liliecii, begoniile şi bacteriile care datează de cel puţin 3,5 miliarde de ani, până la primele microorganisme. Creaturile pluricelulare au apărut în mările antice acum 650 de milioane de ani, iar după încă 50 de milioane de ani, acestea s-au complicat suficient de mult încât au început să dezvolte un sistem nervos pentru a-şi coordona sistemele senzoriale şi motorii. Mamiferele au apărut în urmă cu aproximativ 200 de milioane de ani, iar primele primate în

urmă cu aproximativ 60 de milioane de ani. În urmă cu 2,5 milioane de ani, strămoşul nostru hominid, *Homo habilis,* era suficient de inteligent pentru a începe să confecţioneze unelte de piatră, iar specia noastră – Homo *sapiens,* maimuţa inteligentă – a apărut în urmă cu aproximativ 200.000 de ani.

De-a lungul ultimelor 600 de milioane de ani, soluţiile la problemele de supravieţuire cu care se confruntau creaturi, de la meduze şi scoici la şopârle, şoareci, maimuţe şi primii oameni, au fost încorporate în sistemul nervos în evoluţie. Creierul şi-a triplat aproximativ volumul în ultimele câteva milioane de ani, în timp ce a fost sculptat de presiunile intense ale selecţiei naturale. Predecesorii noştri hominizi şi umani au trăit în mici

J

bande de vânătoare şi de adunare până când a început agricultura organizată în urmă cu aproximativ 10.000 de ani. Lumea lor era imaculată şi frumoasă şi exista o simplitate, un ritm uşor şi un timp pentru relaţii după care mulţi tânjesc astăzi.

Cu toate acestea, provocările de supravieţuire pe care trebuiau să le gestioneze – cum ar fi perspectiva de a fi atacaţi şi mâncaţi de prădători – erau foarte diferite de ale noastre. Deoarece trăiau în grupuri mici, era neobişnuit pentru ei să întâlnească oameni pe care nu-i cunoşteau, iar atunci când o făceau era adesea periculos. În timp ce unele bande interacţionau paşnic între ele, în medie, aproximativ

unul din opt bărbaţi a murit în conflicte între bande, în comparaţie cu unul din o sută de bărbaţi care au murit din cauza războiului în secolul XX. Existau, de asemenea, foametea, paraziţii, bolile, rănile, pericolele naşterii şi nu existau analgezice sau departamente de poliţie. Această lume a fost pântecul creierului uman, care s-a adaptat cu greu la condiţiile sale. Rezultatele trăiesc astăzi între urechile voastre, continuând să vă modeleze experienţele şi să vă ghideze acţiunile.

Răul este mai puternic decât binele

Pentru a-şi transmite genele, strămoşii noştri reptilieni, mamifere, primate, hominizi şi oameni au trebuit să obţină lucruri plăcute, cum ar fi „morcovii” adăpostului, hranei şi sexului. Între timp, trebuiau să stea departe de lucruri dureroase, cum ar fi „beţele” prădătorilor, foametea şi agresiunea celorlalţi membri ai speciei lor. Morcovii şi beţele sunt amândouă importante, dar există o diferenţă vitală între ele. Din punctul de vedere al supravieţuirii, beţele au mai multă urgenţă şi impact decât morcovii. Dacă nu reuşeşti să primeşti un morcov astăzi, vei avea o altă şansă să primeşti unul mâine, dar dacă nu reuşeşti să eviţi un băţ astăzi – vai! Regula nr. 1 în sălbăticie este: Mănâncă prânzul astăzi – nu *fi* prânzul astăzi. De-a lungul a sute de milioane de ani, a fost o chestiune de viaţă şi de moarte să acorzi o atenţie sporită la beţe, să reacţionezi intens la ele, să le ţii bine minte şi, în timp, să devii şi mai sensibil la ele.

În consecinţă, creierul a dezvoltat o *prejudecată de negativitate* încorporată. Deşi această prejudecată a apărut în medii dure, foarte diferite de ale noastre, ea continuă să funcţioneze în noi şi astăzi, în timp ce conducem în trafic, ne îndreptăm spre o şedinţă, rezolvăm o ceartă între fraţi, încercăm să ţinem o dietă, ne uităm la ştiri, jonglăm cu treburile casnice, plătim facturi sau mergem la o întâlnire. Creierul tău are o predispoziţie de declanşare a părului de a deveni negativ pentru a te ajuta să supravieţuieşti.

Privind afară pentru tine

Pentru început, creierul tău este mereu în căutarea unor potenţiale pericole sau pierderi, motiv pentru care programele de ştiri îşi încep de obicei emisiunile cu ultima crimă sau dezastru. Aşa cum se spune în jurnalism: dacă sângerează, conduce. De-a lungul evoluţiei, animalele care erau

nervoase, conduse şi agăţate aveau mai multe şanse să îşi transmită genele, iar aceste înclinaţii sunt acum ţesute în ADN-ul nostru. Chiar şi atunci când J 5 ,
te simţi relaxat, fericit şi conectat, creierul tău continuă să scaneze potenţialele pericole, dezamăgiri şi probleme interpersonale. În consecinţă, în fundul minţii tale, există de obicei un sentiment subtil, dar vizibil, de nelinişte, nemulţumire şi separare care să motiveze această vigilenţă.

Apoi, atunci când cel mai mic lucru nu merge bine sau ar putea fi o problemă, creierul se concentrează asupra

acestuia cu un fel de viziune în tunel care minimalizează orice altceva. Dacă şeful dvs. vă face o evaluare excelentă a performanţelor care conţine doar un singur feedback critic într-o găleată de laude, probabil că vă veţi concentra pe acel comentariu negativ. Stimulii negativi sunt percepuţi mai rapid şi mai uşor decât stimulii pozitivi. Recunoaştem mai repede feţele furioase decât cele fericite; de fapt, creierul va reacţiona chiar şi fără ca tu să fii conştient atunci când faţa unei alte persoane este furioasă.

Puterea durerii

Experienţele rele (dureroase, supărătoare) prevalează în mod obişnuit asupra celor bune (plăcute, reconfortante). Psihologul Daniel Kahnemann a primit Premiul Nobel pentru economie pentru că a demonstrat că majoritatea dintre noi vor face mai mult pentru a evita o pierdere decât pentru a obţine un câştig echivalent. Relaţiile intime durabile au nevoie, de obicei, de cel puţin cinci interacţiuni pozitive pentru a echilibra fiecare i n t e r a c ţ i u n e negativă. Oamenii încep să se dezvolte cu adevărat atunci când momentele pozitive le depăşesc pe cele negative într-un raport de cel puţin trei la unu şi, în mod ideal, mai mare. Negativul contaminează pozitiv mai mult decât pozitiv purifică negativ; de exemplu, o faptă rea va afecta reputaţia unui erou mai mult decât o faptă bună o va îmbunătăţi pe cea a unui răufăcător.

Impactul suplimentar al răului asupra minţii tale se bazează

pe puterea sa suplimentară în creierul tău, care răspunde mai intens la lucrurile neplăcute decât la cele plăcute la fel de intense. În mijlocul capului tău, circuitul central al reactivităţii excesive are trei părţi: *amigdala, hipotalamusul* şi *hipocampul.* Amigdala, de mărimea unei migdale, răspunde la evenimente şi sentimente pozitive, dar la majoritatea oamenilor este activată mai mult de cele negative.

Gândeşte-te la un moment în care cineva – poate un părinte, partenerul sau un coleg de serviciu – s-a supărat pe tine şi te-ai simţit neliniştit din această cauză. Furia celeilalte persoane v-a activat amigdala, aşa cum ar fi făcut-o un leu care ataca acum un milion de ani. Pentru a începe un răspuns de luptă sau de fugă, amigdala ta a trimis semnale de alarmă către hipotalamus şi către centrele de control ale *sistemului nervos simpatic* din trunchiul cerebral. Hipotalamusul dvs. a trimis un apel urgent pentru *adrenalină, cortizol, norepinefrină* şi alţi hormoni de stres. Acum inima vă bătea mai repede, gândurile se accelerau şi aţi început să vă simţiţi agitat sau supărat. Hipocampul tău a format o urmă neuronală iniţială a experienţei – ce s-a întâmplat, cine a spus ce şi cum te-ai simţit – şi apoi a ghidat consolidarea acesteia în reţelele de memorie corticală, astfel încât să poţi învăţa din ea mai târziu. Conectată de echivalentul neuronal al unei autostrăzi cu patru benzi, amigdala dvs. activată a ordonat hipocampusului dvs. să acorde prioritate la stocarea acestei

experienţe stresante, marcând chiar şi noi neuroni de bebeluş pentru a fi, de fapt, temători pentru totdeauna.

Cercuri vicioase

În timp, experienţele negative fac amigdala să fie şi *mai* sensibilă la aspectele negative. Acest efect de bulgăre de zăpadă se produce deoarece cortizolul pe care amigdala îi semnalează hipotalamusului să îl solicite intră în fluxul sanguin şi ajunge în creier, unde stimulează şi întăreşte amigdala. Acum, clopotul de alarmă al creierului tău sună mai uşor şi mai tare. Înrăutăţind lucrurile, chiar şi după ce pericolul a trecut sau se dovedeşte a fi o alarmă falsă, este nevoie de multe minute pentru a metaboliza cortizolul din corpul tău. De exemplu, este posibil să fi avut un accident la limită în timp ce conduceaţi şi să vă simţiţi încă înfierbântat şi agitat douăzeci de minute mai târziu.

Între timp, într-o lovitură dublă, cortizolul din creierul tău suprastimulează, slăbeşte şi, în cele din urmă, ucide celulele din hipocampus, micşorându-l treptat. Aceasta este o problemă, deoarece hipocampul vă ajută să puneţi lucrurile în perspectivă şi, în acelaşi timp, vă calmează amigdala şi îi spune hipotalamusului să înceteze să mai apeleze la hormonii de stres. Astfel, acum este mai greu să pui un lucru care nu merge bine în contextul multor lucruri care merg bine, şi mai greu să calmezi o amigdală şi un hipotalamus dezlănţuite.

Prin urmare, dacă vă simţiţi stresat, îngrijorat, iritat sau rănit astăzi, sunteţi mai vulnerabil să vă simţiţi stresat etc. mâine, ceea ce vă face *foarte* vulnerabil în ziua următoare. Negativitatea duce la şi mai multă negativitate, într-un cerc foarte vicios.

Paranoia tigrului de hârtie

Un aspect al prejudecăţii negativiste este atât de important încât merită o atenţie deosebită: puterea specială a fricii. Strămoşii noştri puteau să facă două tipuri de greşeli: (1) să creadă că e x i s t ă un tigru în tufişuri când nu exista, şi (2) să creadă că nu există niciun tigru în tufişuri când de fapt exista unul. Costul primei greşeli era anxietatea inutilă, în timp ce costul celei de-a doua era moartea. În consecinţă, am evoluat pentru a face prima greşeală de o mie de ori pentru a evita să facem a doua greşeală chiar şi o singură dată.

Oamenii încă mai fac a doua greşeală. Personal, nu folosesc aţa dentară suficient de des şi conduc prea repede. O variantă a celei de-a doua greşeli este aceea de a fi prea optimist cu privire la beneficiile probabile în comparaţie cu costurile acestora; de exemplu, mulţi jucători de noroc şi speranţe de staruri rock umflă şansele de câştig. Dar, în general, setarea implicită a creierului este să supraestimeze ameninţările, să *subestimeze* oportunităţile şi să *subestimeze* resursele atât pentru a face faţă ameninţărilor, cât şi pentru a fructifica oportunităţile. Apoi, actualizăm

aceste convingeri cu informaţii care le confirmă, ignorând sau respingând informaţiile care nu le confirmă. Există chiar şi regiuni în amigdala special concepute pentru a preveni neînvăţarea fricii, în special din experienţele din copilărie. Ca urmare, ajungem să fim preocupaţi de ameninţări care sunt de fapt mai mici sau mai uşor de gestionat decât ne temeam, în timp ce trecem cu vederea

oportunităţi care sunt de fapt mai mari decât am sperat. De fapt, avem un creier care este predispus la „paranoia tigrului de hârtie”.

Aceste tendinţe de natură biologică sunt intensificate de mai mulţi factori. Luaţi în considerare temperamentul dumneavoastră. Unii oameni (ca mine) sunt, prin constituţie, mai anxioşi decât alţii. De asemenea, gândiţi-vă la istoricul dvs. personal. Experienţele de viaţă alarmante sau dureroase, în special cele traumatice, fac ca o persoană să fie în mod natural mai temătoare. Dacă aţi crescut într-un cartier periculos, aţi avut părinţi furioşi sau imprevizibili sau aţi fost hărţuit la şcoală, este normal să fiţi în continuare vigilent chiar dacă acum trăiţi într-un loc sigur, cu oameni de treabă. Situaţiile tale actuale fac şi ele o diferenţă. Poate că locuiţi cu cineva care îşi poate ieşi din fire fără motiv sau sunteţi hărţuit la serviciu. Economia joacă şi ea un rol. Este de înţeles că oamenii se simt nelinişt
ţ
i
ţ
sau mai r
ţ
ău atunci când banii sunt puţini şi viaţa de zi cu zi
ţţ

este agitată şi presată. Iar de-a lungul istoriei, grupurile politice au jucat pe seama temerilor pentru a obţine sau a se m e n ţ i n e l a putere.

Care este propria ta experienţă a fricii? Aceasta variază de la o uşoară vigilenţă, prudenţă, îngrijorare şi nelinişte până la îngrijorare, anxietate, obsesie, panică şi teroare. Şi ce rol joacă frica în viaţa dumneavoastră? Când ne este frică, visăm vise mai mici, vorbim mai puţin liber, ne agăţăm mai strâns de „noi" şi simţim mai multă frică şi furie faţă de „ei". Deoarece ceilalţi sunt la fel de vulnerabili la puterea fricii ca şi noi, acţiunile noastre atunci când suntem speriaţi li se par ameninţătoare, aşa că reacţionează exagerat, făcându-ne să ne simţim mai speriaţi ca niciodată.

Velcro şi teflon

Înclinaţia spre negativitate afectează, de asemenea, procesele de construire a structurii creierului. Iată cum funcţionează acest lucru. După cum am văzut, ceea ce curge prin mintea ta îţi schimbă creierul. Rezultatul este două tipuri de învăţare, două tipuri de memorie: *explicită* şi *implicită.* Memoria explicită are toate amintirile tale personale, de când erai copil mic până la orice se întâmpla acum zece minute. Aceste amintiri au tendinţa de a fi influenţate pozitiv cu cât te întorci mai mult în timp. De exemplu, ştiu în mod logic că picioarele mele trebuie să mă fi omorât în pantofii de căţărare strâmţi pe un traseu lung în Yosemite, dar tot ce îmi amintesc este cât de bine m-am

simţit când am stat în vârf cu prietenul meu. Memoria explicită include, de asemenea, ceea ce se numeşte „cunoaştere declarativă”, care este un fel de enciclopedie de informaţii despre lucruri precum ce este o bicicletă, forma Pământului şi numărul dumneavoastră de asigurare socială.

Memoria implicită include „cunoştinţele procedurale”, care reprezintă modul în care trebuie să faci anumite lucruri, de la mersul pe bicicletă până la o conversaţie delicată cu un prieten. De asemenea, conţine presupunerile şi aşteptările dumneavoastră, reziduurile emoţionale ale experienţei trăite, modelele de relaţii, valorile şi înclinaţiile şi întreaga atmosferă interioară a minţii dumneavoastră. Este ca un imens depozit care deţine majoritatea forţelor tale interioare, precum şi majoritatea sentimentelor tale de inadecvare, a dorinţelor neîmplinite, a defensivităţii şi a vechilor dureri. Ceea ce se pune în acest depozit r e p r e z i n t ă fundamentul modului în care vă simţiţi şi funcţionaţi. Conţinutul său are, de obicei, un impact mult mai mare asupra vieţii tale decât conţinutul memoriei tale explicite.

Din păcate, formarea memoriei implicite este influenţată *negativ.* Experienţele inconfortabile sunt imediat trecute rapid în depozitele de memorie: o dată ars, de două ori timid. De obicei, învăţăm mai repede din durere decât din plăcere. Aversiunile puternice sunt dobândite mai repede

decât plăcerile puternice. În relaţii, încrederea este uşor de pierdut şi greu de recâştigat. Ceva rău despre o persoană este mai bine reţinut decât ceva bun, motiv pentru care reclamele negative domină campaniile politice. Fie că este vorba de membrii unei familii sau de naţiuni, nemulţumirile reţinute de mult timp alimentează conflicte de lungă durată. Doar o mână de experienţe dureroase de inutilitate se poate transforma rapid într-un sentiment de neputinţă – un factor major în depresie – şi o persoană are nevoie, de obicei, de un număr de multe ori mai mare de contra-experienţe de eficacitate pentru a-şi recăpăta sentimentul de încredere şi capacitate. Într-un fel sau altul, stările mentale negative pot deveni cu uşurinţă trăsături neuronale negative.

Pe de altă parte, cu excepţia cazului în care este intensă sau inedită, majoritatea veştilor bune au un efect redus sau deloc durabil asupra sistemelor de memorie implicită din creier. Acest lucru se întâmplă din trei motive. În primul rând, tindem s ă trecem cu vederea veştile bune pentru că suntem ocupaţi să rezolvăm probleme sau să căutăm ceva care să ne îngrijoreze. Faptele bune obişnuite sunt peste tot în jur – păsările sună, oamenii zâmbesc, inimile încă bat – şi nu le acordăm prea multă atenţie. În al doilea rând, atunci când recunoaştem un fapt bun, adesea acesta nu reuşeşte să devină o *experienţă* bună. Finalizăm o sarcină – fapt bun – şi apoi trecem la următoarea cu un sentiment redus de realizare. Cineva oferă un compliment, iar acesta este dat la o parte. Îi auzim pe copii râzând, dar asta nu ne ridică

inima.

În al treilea rând, chiar dacă observaţi un fapt bun şi chiar dacă acesta devine o experienţă bună, probabil că nu se transformă într-o structură neuronală, stocată în memoria implicită. Cu excepţia cazului în care sunt momente de un milion de dolari, experienţele pozitive folosesc sisteme de memorie standard, în care noile informaţii trebuie să fie reţinute în tampoane pe termen scurt suficient de mult timp pentru a fi transferate în memoria pe termen lung. „Suficient de mult timp” depinde de experienţă şi de persoană, dar, la modul general, este vorba de cel puţin câteva secunde, iar cu cât mai mult timp, cu atât mai bine. De fapt, trebuie să *continui să* îţi odihneşti mintea asupra unei experienţe pozitive pentru ca aceasta să îţi modeleze creierul.

Dar cât de des rămânem cu o experienţă pozitivă timp de cinci, zece sau douăzeci de secunde la rând? Sau mai mult? Eu cu siguranţă nu am făcut-o până când am început să apreciez importanţa de a absorbi în mod deliberat lucrurile bune şi de a umple treptat golul din inima mea. Să presupunem că s-a întâmplat ceva şi vă simţiţi liniştit, mulţumit sau iubit. Aţi rămâne de obicei deschis la acest sentiment timp de (să zicem) zece secunde, păstrându-l viu în conştiinţa voastră, scufundându-vă în el pe măsură ce se scufundă în voi? Majoritatea oamenilor nu ar face-o. Dar dacă nu faceţi acest lucru, o mare parte, dacă nu chiar toată

valoarea disponibilă în această experienţă va fi pierdută. Creierul tău este ca Velcro pentru experienţele negative, dar Teflon pentru cele pozitive.

Eforturi irosite

Dacă nu asimilezi în mod conştient o experienţă bună, de obicei, aceasta trece prin creierul tău ca apa printr-o sită, lăsând în urmă puţine lucruri bune. (Între timp, experienţele tale rele sunt prinse în sită de memoria implicită cu prejudecăţi negative). Experienţa s-a simţit bine, dar, din punctul de vedere al construirii structurii neuronale, ar fi putut la fel de bine să nu se fi întâmplat. Aceasta este slăbiciunea centrală a majorităţii programelor formale de gestionare a stresului, de formare a resurselor umane, de educaţie a caracterului pentru copii, de formare a atenţiei sau de formare a compasiunii, de coaching, de psihoterapie şi de tratament pentru droguri şi alcool. În mod informal, managerii, educatorii şi părinţii se confruntă cu aceeaşi problemă. Cu îndemânare şi efort, creăm stări mentale benefice. De fiecare dată când acest lucru se întâmplă, este bine pe moment. Dar, în cele mai multe cazuri, nu ne luăm în mod constant şi sistematic secundele suplimentare pentru a *instala* aceste experienţe în creier. Vorbesc şi despre mine aici. În calitate de terapeut, a fost umilitor şi tulburător să realizez că o mare parte din gândurile şi sentimentele pozitive pe care i-am ajutat pe clienţii mei să le acceseze au produs puţine beneficii de

durată pentru ei.

Efectele prejudecăţii negativiste sunt, de asemenea, frustrante şi descurajante pentru cel care „învaţă”, ceea ce am fost şi eu. Puteţi fi într-o situaţie structurată (de exemplu, formare în domeniul conducerii, AA, cursuri de educaţie parentală) sau în mod informal, doar încercând să vă simţiţi mai puţin îngrijorat, abătut sau stresat. Te străduieşti din greu să faci să se întâmple ceva bun în mintea ta – ceva liniştitor, fericire sau vindecare – şi apoi, câteva ore mai târziu (sau mai devreme, din păcate), este ca şi cum nu s-ar fi întâmplat niciodată. Este ca şi cum te-ai strădui să împingi o piatră grea la deal, doar pentru ca aceasta să se rostogolească din nou.

Tendinţa de negativism nu este vina noastră. Nu noi am creat-o. Totuşi, *putem* face ceva în privinţa ei.

Egalizarea terenului de joc

Prejudecata negativităţii nu înseamnă că nu poţi fi fericit. Dar dacă eşti fericit, eşti fericit în ciuda ei. Este o *prejudecată,* gata să intre în acţiune în funcţie de evenimente. Atunci când te simţi bine, ea aşteaptă în fundal, căutând un motiv să te facă să te simţi rău. Când te simţi rău, te face să te simţi şi mai rău.

Această prejudecată creează două tipuri de probleme. În primul rând*, creşte negativul.* Îţi atrage atenţia asupra a

ceea ce este sau ar putea fi rău, te face să reacţionezi exagerat la aceasta şi stochează experienţa negativă în memoria implicită. De asemenea, creează cercuri vicioase de negativitate atât în interiorul creierului tău, cât şi cu alte persoane. Într-o varietate de moduri, această prejudecată vă sporeşte stresul, grijile, frustrările, iritaţiile, rănile, tristeţile, sentimentele de nereuşită şi conflictele cu ceilalţi.

În al doilea rând, prejudecata negativităţii *diminuează*pozitivitatea. Vă alunecă atenţia pe lângă faptele bune din jurul dumneavoastră. Vă face să sub-reacţionaţi la faptele bune pe care le observaţi. Iar experienţele bune pe care le trăiţi vă trec prin creier, lăsând puţine sau deloc urme în urmă. Această prejudecată este un fel de gât de gâtul de sticlă care îngreunează pătrunderea fericirii în creierul tău.

Rata dobânzii într-un cont de economii determină cât de mult câştigaţi financiar în fiecare zi. Ce aţi prefera să aveţi, o rată mică sau una mare? În mod similar, *rata de conversie* a stărilor mentale pozitive în trăsături neuronale pozitive determină cât de mult câştigaţi din punct de vedere psihologic în fiecare zi. Şi aici, ce aţi prefera să aveţi, o rată scăzută sau una ridicată? Din nefericire, prejudecata negativităţii scade această rată de conversie, ceea ce aplatizează câştigurile tale în viaţă: fericirea ta, contribuţiile aduse celorlalţi şi succesul.

De fapt, prejudecata negativistă este înclinată spre supravieţuirea imediată, dar împotriva calităţii vieţii, a relaţiilor paşnice şi satisfăcătoare şi a sănătăţii mentale şi fizice de durată. Aceasta este setarea implicită a creierului din epoca de piatră. Dacă nu ne ocupăm de ea, va continua să se ocupe de noi.

Înclinarea spre pozitiv nu face decât să niveleze terenul de joc. A accepta lucrurile bune corectează cele două tendinţe ale prejudecăţii negativiste: Această practică reduce sentimentele, gândurile şi acţiunile negative, în timp ce le creşte pe cele pozitive.

Şi, în timp, acceptarea lucrurilor bune vă poate ajuta să simţiţi că nevoile voastre esenţiale de siguranţă, satisfacţie şi conexiune sunt în sfârşit pe deplin satisfăcute. Vom explora cum să facem acest lucru în capitolul următor.

ACOPERIREA

- De-a lungul istoriei, oamenii s-au întrebat despre cauzele suferinţei şi fericirii, aşa cum apar ele în *minte.* Acum începem să înţelegem cum experienţele noastre sunt produse de structurile şi procesele care stau la baza *creierului.*

- Sistemul nervos evoluează de 600 de milioane de ani, iar soluţiile la problemele de supravieţuire cu care s-au confruntat reptilele, mamiferele, primatele şi oamenii

din vechime sunt active în creierul dumneavoastră astăzi.

• Pentru a supraviețui și a-și transmite genele, strămoșii noștri trebuiau să fie deosebit de atenți la pericole, pierderi și conflicte. În consecință, creierul a dezvoltat o tendință de negativitate care caută veștile proaste, reacționează intens la ele și stochează rapid experiența în structura neuronală. Putem fi în continuare fericiți, dar această prejudecată creează o vulnerabilitate continuă la stres, anxietate, dezamăgire și durere.

• Un aspect cheie al prejudecății negativiste este puterea specială a fricii. În mod obișnuit, supraestimăm amenințările și subestimăm oportunitățile și resursele. În același timp, experiențele negative sensibilizează creierul la aspectele negative, facilitând experiențele și mai negative, într-un cerc vicios.

• Forțele interioare, cum ar fi fericirea și rezistența, provin în principal din experiențe pozitive. Dar, dacă nu le acordăm o atenție conștientă și susținută, majoritatea experiențelor pozitive trec prin creierul nostru ca apa printr-o sită. Ele sunt momentan plăcute, dar nu lasă prea multă valoare de durată în ceea ce privește schimbarea structurii neuronale. Creierul este ca un fel de Velcro pentru experiențele negative, dar teflon pentru cele pozitive.

• În timp ce prejudecata negativistă este bună pentru supraviețuirea în condiții dificile, este proastă pentru calitatea vieții, pentru relațiile împlinite, pentru dezvoltarea personală și pentru sănătatea pe termen lung. Ne face să învățăm prea mult din experiențele rele și prea puțin din cele bune.

• Cel mai bun mod de a compensa prejudecata negativă este de a lua în mod regulat lucrurile bune.

Capitolul 3

Creier verde, creier roşu

Oamenii s-au întrebat de mult timp despre natura umană, de la poeţii antici până la oamenii obişnuiţi de astăzi care privesc oceanul sau stelele, întrebându-se: *Cine sunt eu?* Răspunsul este important din mai multe motive.

Dacă în fond suntem luptători şi fugari, lacomi şi dependenţi, invidioşi şi răutăcioşi, atunci avem nevoie să fim ţinuţi în frâu de figuri de autoritate puternice, de reguli stricte şi de o vină şi o ruşine puternice. Pe de altă parte, dacă în fond suntem echilibraţi, recunoscători şi calzi, atunci putem trăi mai liber, mai ghidaţi de propria noastră conştiinţă şi grijă. Până de curând, răspunsurile bazate pe fapte la întrebările fundamentale despre natura umană erau puţine şi foarte rare. Dar cercetarea în neuropsihologia evoluţionistă şi în domenii conexe începe să ofere câteva răspunsuri clare care arată cum să găsim un sentiment *durabil* de siguranţă, împlinire şi apropiere iubitoare. Aşadar, haideţi să explorăm cele trei sisteme de operare ale creierului dumneavoastră, cele două setări ale acestor sisteme şi o practică – să acceptaţi binele – care vă poate aduce acasă la fericire. Acest material poate deveni un pic tehnic, dar cred că veţi descoperi, ca şi mine, că este un mod foarte util – şi plin de speranţă – de a vă înţelege pe voi înşivă şi pe ceilalţi. Iar începând cu capitolul următor, vom intra în moduri foarte practice de a transforma experienţele

bune de zi cu zi în fericire durabilă şi alte forţe interioare.

Trei sisteme de operare

Pentru a simplifica un proces lung şi elaborat: Creierul dumneavoastră s-a dezvoltat în trei etape care sunt asociate în mod vag cu fazele de evoluţie ale reptilelor, mamiferelor şi primatelor/ oamenilor. Cele trei straturi ale creierului tău au fost construite de jos în sus, ca cele trei etaje ale unei case. *Trunchiul cerebral* iese din partea superioară a măduvei spinării. Acesta gestionează funcţiile fundamentale de supravieţuire, cum ar fi respiraţia, şi energizează şi ghidează comportamentul. *Subcortexul* se află deasupra trunchiului cerebral şi se întinde pe mijlocul capului. Este centrul emoţiilor, al motivaţiei şi al legăturilor. *Cortexul* este învelişul exterior al creierului dumneavoastră şi permite raţionamentul abstract, reflectarea asupra trecutului şi viitorului şi abilităţi sociale cheie, cum ar fi empatia, limbajul şi planificarea cooperantă.

Între timp, aproximativ în paralel cu construirea celor trei etaje ale creierului, evolua şi sistemul nervos autonom, împreună cu foarte importantul *nerv vag.* Cea mai veche ramură a nervului vagus susţine aripa *parasimpatică* a sistemului nervos autonom, care are rol de calmare şi inhibare şi poate, de asemenea, să favorizeze retragerea sau îngheţarea în faţa ameninţărilor. Completând şi adesea opunându-se influenţei sistemului nervos parasimpatic şi a primei ramuri a nervului vag, aripa *simpatică* a sistemului

dumneavoastră nervos autonom este energizantă şi excitantă; promovează atât urmărirea susţinută a oportunităţilor, cât şi lupta şi fuga ca răspuns la ameninţări. Cea mai recentă şi unică ramură a nervului vagus, specifică mamiferelor, susţine „sistemul de angajare socială”. Vârfurile sale se extind în jos, în inimă şi în alte organe, şi în sus, în laringe, pentru a v ă modula tonul vocii, şi în cap, pentru a vă ghida expresiile faciale.
Pe măsură ce creierul a evoluat, la fel au evoluat şi capacităţile sale de a ne satisface cele trei nevoi esenţiale – siguranţă*, satisfacţie* şi *conexiune – prin intermediul a* trei „sisteme de operare” care *evită* răul, se *apropie de* recompense şi se *ataşează* de ceilalţi. (Pentru acest model, m-am inspirat şi am adaptat lucrările influente ale lui Paul MacLean, Jaak Panksepp, Stephen Porges, Paul Gilbert şi E. Tory Higgins). Pare complex, dar viaţa de zi cu zi este plină de exemple simple. Imaginaţi-vă că ieşiţi să vă întâlniţi cu un prieten la cină. În drum spre restaurant, evitaţi să faceţi rău, cum ar fi să treceţi pe culoarea roşie a semaforului. Odată ce vă aşezaţi la masă, vă apropiaţi de recompense ca de ceva bun de mâncat. Pe măsură ce discutaţi cu prietenul dumneavoastră, vă simţiţi mai conectat, mai ataşat de el sau de ea.

Pe scurt, în termeni generali, sistemul de evitare a daunelor este legat de trunchiul cerebral, de cea mai veche ramură a nervului vag, de sistemul nervos parasimpatic şi de primele etape ale evoluţiei vertebratelor, care implică peştii,

amfibienii şi reptilele. Sistemul de recompensare a apropierii este legat de subcortex, de sistemul nervos simpatic şi de stadiul evolutiv a l mamiferelor. Iar sistemul tău de ataşare de ceilalţi este legat de cortex, de cea mai recentă ramură a nervului vag şi de stadiul evolutiv al primatelor şi mai ales al omului. (Pentru a complica lucrurile, sistemul nervos simpatic poate fi folosit şi pentru a evita răul prin luptă şi fugă, iar stadiul evolutiv al mamiferelor susţine cu siguranţă comportamente sociale complexe). Este un pic prostuţ, dar mă ajută să mă gândesc la propria mea minte ca conţinând un fel de şopârlă, şoarece şi maimuţă legate de sistemele de evitare, apropiere şi ataşare. Ne satisfacem nevoile noastre de bază de siguranţă, satisfacţie şi conectare atunci când – metaforic – mângâiem şopârla, hrănim şoarecele şi îmbrăţişăm maimuţa.

Desigur, nu putem lua prea în serios astfel de metafore. În prezent, cele trei sisteme de operare – evitarea, apropierea şi ataşarea – folosesc creierul dumneavoastră ca un întreg pentru a-şi atinge scopurile; ele sunt definite de *funcţiile pe care le* îndeplinesc, nu de anatomia lor. În timp ce aceste funcţii îşi au rădăcinile în imperative biologice străvechi - înoată departe de un prădător, mănâncă un morcov, fă un copil – ele se desfăşoară astăzi în moduri care ar uimi un om al cavernelor, ca să nu mai vorbim de un peştişor de aur, un popândău sau o gorilă. De exemplu, sistemul de ataşare de ceilalţi intră în funcţiune, fie că este vorba de o liceană care se machiază înainte de balul de absolvire, de bonobo care

îşi iau păduchii unul de pe celălalt, de rozătoarele de preerie care experimentează niveluri ridicate de oxitocină în prezenţa colegilor lor sau de un somon care înoată în amonte pentru a se reproduce. De fapt, experimentaţi viaţa din interiorul unei case a cărei construcţie a durat sute de milioane de ani.

Fiecare sistem de operare are propriul set de abilităţi, activităţi mentale şi comportamente; pentru detalii, consultaţi tabelul 1, „Caracteristicile sistemelor de evitare, apropiere şi ataşare”. Un sistem le poate folosi pe celelalte două pentru a servi scopurilor sale. De exemplu, pentru a evita răul provocat de cineva care intră prin efracţie în casa dumneavoastră, aţi putea să vă apropiaţi de un magazin de feronerie pentru a obţine o încuietoare cu zăvor pentru uşa dumneavoastră şi să vă ataşaţi la un câine mare. Două sau trei dintre aceste sisteme pot funcţiona în acelaşi timp. Făcând cumpărături l a piaţă, aţi putea glumi cu preşcolarul dumneavoastră care merge în cărucior (ataşare) în timp ce faceţi cumpărăturile (apropiere) şi staţi departe de culoarul cu prăjituri (evitare).

Tabelul 1: Caracteristicile sistemelor de evitare, apropiere şi ataşare

Caracteristică		
Nevoie	Nevoie	**Evitarea**

Siguranţa **Apropierea** Satisfacţia **Apropierea**

Ataşarea Conexiunea

Caracteristică

Provocare Provocare **Evitarea** ameninţării **Apropierea** Pierdere

Ataşarea Ataşarea Respingere

Caracteristică

Participă la

Evitarea riscurilor **Abordarea** oportunităţilor Atacarea oportunităţilor

Ataşarea relaţiilor

Caracteristică

Priorităţi

Evitarea

Prevenirea declinului

Se apropie de

Promovarea îmbunătăţirilor

Ataşarea

Sexualitate, intimitate, stima de sine

Caracteristică Apreciază

de la ceilalţi **Evită**

Reasigurare

Apropierea

Încurajare

Încurajare

Ataşarea Căldură

Caracteristică

Capacităţi

Capacitate de **evitare**

Îngheaţă, fugi, luptă

Se apropie de

Furaje, urmărire susţinută

Ataşarea

Empatie, legătură, limbaj

Caracteristică Înclinaţie

comportamentală

Evitarea

Prudenţă, inhibiţie, retragere

Se apropie de

Dorinţă, entuziasm, urmărire

Ataşarea

Sociabilitate, legături, afecţiune

Caracteristică

Sisteme cheie de neurotransmiţători

Evitarea

acetilcolinei

Apropierea de

dopamină,

opioidele

Ataşarea

Oxitocină, vasopresină

Caracteristic Ramură

a nervului vag

Evitarea

Prima

ataşare A

doua

Caracteristică

Zona cheie a

creierului

Evitarea

emisfera dreaptă; mai puţină activare prefrontală stângă

Se apropie de

emisfera stângă; mai multă activare prefrontală stângă

Ataşarea

„Sistem de implicare socială”

Mi s-a părut foarte util să devin mai conştient de momentul în care una dintre nevoile mele de bază – siguranţă, satisfacţie şi conexiune – este satisfăcută, cum se simte acest sistem atunci când funcţionează şi (aşa cum vom explora în capitolul următor) cum să asimilez experienţele cheie care vor ajuta în mod special acel sistem. Sistemele de evitare, de apropiere şi de ataşare gestionează modul în care facem faţă provocărilor şi ele organizează şi direcţionează majoritatea experienţelor şi acţiunilor noastre. Ele conduc practic spectacolul – şi o fac în două moduri foarte distincte şi *foarte* profunde.

Modul Responsive

Imaginaţi-vă o zi în care vă simţiţi în general bine. După ce vă treziţi, petreceţi câteva minute în pat, gândindu-vă uşor înainte la unele dintre persoanele pe care le veţi vedea şi la lucrurile pe care le veţi face. În drum spre serviciu, vă loviţi de trafic, dar nu vă împotriviţi; pur şi simplu ascultaţi radioul şi nu vă lăsaţi deranjat de ceilalţi şoferi. S-ar putea să nu fiţi entuziasmat de munca dumneavoastră, dar astăzi vă concentraţi pe sentimentul de realizare pe care îl simţiţi pe măsură ce îndepliniţi fiecare sarcină. În drum spre casă,

partenerul tău te sună şi te roagă să te opreşti la magazin; nu este lucrul tău preferat de făcut după muncă, dar îţi aminteşti că sunt doar cincisprezece minute în plus. Seara, aşteptaţi cu nerăbdare o emisiune TV şi vă bucuraţi să o urmăriţi.

Acum să ne uităm la aceeaşi zi, dar imaginaţi-vă că o abordaţi într-un mod diferit. După ce vă treziţi, petreceţi câteva minute în pat anticipând cu pesimism ziua care urmează şi gândindu-vă la cât de plictisitoare va fi munca. Azi, traficul vă dă pe spate, iar când o maşină vă taie calea, vă enervaţi şi claxonaţi. Eşti încă iritat de incident când începi lucrul şi, ca să înrăutăţeşti situaţia, ai de îndeplinit un număr incredibil de sarcini repetitive. În momentul în care v ă îndreptaţi spre casă, vă simţiţi prăjit şi nu vreţi să faceţi niciun lucru în plus. Partenerul dvs. vă sună pentru a vă ruga să vă opriţi la magazin. Vă simţiţi jignit, dar nu spuneţi nimic şi mergeţi la magazin. Apoi vă petreceţi o mare parte din seară în linişte, supărată că dumneavoastră faceţi toată treaba prin casă. Emisiunea ta preferată este difuzată, dar este greu să te bucuri de vizionarea ei, te simţi atât de obosit şi iritat.

În aceste două zile imaginare, s-au întâmplat exact aceleaşi lucruri. Tot ceea ce a fost diferit a fost modul în care creierul tău le-a tratat – *cadrul* pe care la folosit.

Fiecare dintre sistemele de operare ale creierului

dumneavoastră are, în esenţă, două setări: *receptiv* şi *reactiv.* Atâta timp cât simţiţi că nevoia de bază pe care o gestionează un sistem este în principiu satisfăcută, atunci sistemul respectiv trece în mod implicit la setarea de răspuns. Atunci când vă simţiţi în siguranţă, sistemul de evitare a daunelor intră în modul receptiv, care aduce sentimente de relaxare, calm şi pace. Atunci când vă simţiţi satisfăcut, sistemul dumneavoastră de abordare a recompenselor trece în setarea sa de răspuns, cu sentimente precum recunoştinţă, bucurie, realizare şi mulţumire. Iar atunci când vă simţiţi conectat, sistemul dumneavoastră de ataşare de ceilalţi trece în modul receptiv, evocând sentimente de apartenenţă, intimitate, compasiune, bunătate, valoare şi iubire. Pentru simplificare, mă gândesc la aceasta ca la setarea „verde” a creierului tău.

În modul reactiv, faceţi faţă provocărilor fără ca acestea să devină *factori de stres.* Evenimentele apar, chiar şi cele dificile, dar există un fel de amortizor în creierul tău care le împiedică să te zdruncine. Faci faţă ameninţărilor, pierderilor sau respingerii fără să te laşi purtat de sentimente de teamă, frustrare sau suferinţă. Sunteţi în continuare angajat în viaţă şi, uneori, vă ocupaţi de lucruri foarte dificile, dar pe baza unui sentiment subiacent de siguranţă, de împlinire şi de a vă simţi protej at.

Cu alte cuvinte, atunci când creierul tău nu este *deranjat* de

ameninţări, pierderi sau respingeri, el se instalează în starea de repaus, în modul său de reacţie. Sistemele neurochimice care implică *oxitocina* şi *opioidele* naturale, regiuni precum *cortexul cingular subgenual* şi reţele neuronale precum sistemul nervos parasimpatic (PNS) iniţiază şi menţin această stare echilibrată, durabilă şi *homeostatică.* În ea, vă veţi simţi adesea în largul dumneavoastră, relaxaţi şi relativ calmi, în timp ce activarea moderată sau ridicată a PNS vă încetineşte ritmul cardiac, scade tensiunea arterială, favorizează digestia şi vă reface corpul, creierul şi mintea. De asemenea, este posibil să fiţi activi şi plini de energie în modul de reacţie, cu o activare mai mare a sistemului nervos simpatic. Mamiferele, inclusiv noi, devin prietenoase, jucăuşe, curioase şi creative atunci când se simt în siguranţă, satisfăcute şi conectate. Atunci când luminile de pe tabloul de bord al creierului sunt verzi, puteţi fi în continuare puternici şi determinaţi, afirmându-vă, urmărindu-vă obiectivele cu entuziasm, rezistând nedreptăţii, trăind cu pasiune, făcând dragoste, creând artă, încurajându-vă copiii şi urlând fericiţi la lună într-o noapte bună cu prietenii. Fie că eşti liniştit sau activ, emoţiile tale în acest mod rămân în general pozitive.

Tabelul 2 rezumă modul de răspuns al sistemelor de evitare, de apropiere şi de fixare. În acest mod, nu sunteţi presat sau zdruncinat; nimic nu este în neregulă. Există o senzaţie de uşurinţă, confort, o stare de bine continuă. Poate că lucrurile nu sunt grozave, dar sunt în regulă şi, în principiu,

sunteţi bine. Ştiţi cum este această senzaţie pentru că este starea dumneavoastră de repaus, când nu există un sentiment fundamental de deficit sau de tulburare. Este baza voastră naturală. Nu trebuie să vă zgâriaţi şi să vă zgâriaţi drumul spre ea. Atunci când ceea ce ţi s-a părut înfricoşător, frustrant sau dureros se va sfârşi, vei ajunge curând acasă la minunata pajişte verde care a fost întotdeauna acolo, chiar dacă a fost ascunsă pentru o vreme de ceţurile şi
umbrele unei minţi neliniştite. Acesta este cel mai esenţial lucru care eşti, J J J
ceea ce este atât de inspirat, cât şi o uşurare să ştii.

Tabelul 2: Modul de răspuns al sistemelor de evitare, apropiere şi ataşare

Caracteristică

Sentimentul de sine

Evitarea

Apropierea în

siguranţă

Apropierea

satisfăcută

Ataşarea conectată

Vedere **caracteristică** a lumii **Evitarea** protecţiei
Apropierea de protecţie
Apropierea de suficienţă **Ataşarea de** incluziune

Poziţia **caracteristică Evitarea Evitarea**

Apropierea încrezătoare **Apropierea** Satisfăcută

Ataşarea
9

În legătură cu

Caracteristicul

face faţă prin

Evitarea

Afirmarea

Apropierea

Apropierea

Aspirarea

Ataşamentul
9

Ataşarea Grija

Caracteristică

Acţiuni conexe

Evitarea

Demnitate, gravitate, reţinere **Apropierea**

Generozitate,

creativitate **Apropierea**

Empatie, compasiune, bunătate, cooperare, afecţiune

Caracteristica

Experienţa centrală

Experienţa centrală

Evitarea

Pace

apropiindu-se

de mulţumire

Ataşarea

9

iubirii

Caracteristică

Sentimente

asociate

Evitarea

Puternic, calm, relaxat, liniştit, agenţie, eficacitate

Se apropie de

Recunoscător, bucuros, entuziast, împlinit, de succes

Ataşarea

Văzut, plăcut, apreciat, demn, preţuit, special

E bine să fii acasă

Creierul dumneavoastră este regulatorul principal al corpului dumneavoastră. În modul său de reacţie, acesta îi spune corpului dumneavoastră să economisească energie şi să se realimenteze şi să se repare. Strămoşii noştri au dezvoltat această setare a creierului pentru a preveni, gestiona, încheia şi recupera de la exploziile epuizante şi

dăunătoare de activitate stresantă. De exemplu, *endorfinele,* alte opioide naturale şi *oxidul nitric* care sunt eliberate atunci când creierul tău devine verde ucid bacteriile, ameliorează durerea şi reduc inflamaţia. Spre deosebire de procesele patogene care provoacă o sănătate proastă, modul de răspuns *salutogenic* provoacă o sănătate bună. Experienţele de tip responsiv vă pregătesc mintea, creierul şi corpul pentru a face faţă provocărilor viitoare într-un mod responsiv. Modul responsiv a evoluat pentru a fi plăcut, p e n t r u a – i motiva pe strămoşii noştri să îl caute. Se simte bine pentru că *este* bun.

Atunci când mintea ta se află în zona verde, reţelele tale neuronale nu mai sunt în stare de deficit sau de perturbare, iar hipotalamusul tău devine mai puţin activ. Pe măsură ce acest controler central al setei, foamei, poftei şi al altor impulsuri se linişteşte, la fel se întâmplă şi cu sentimentul de lipsă, presiune şi cerere. În creierul dvs. ca întreg, există din ce în ce mai puţine baze pentru aversiune, apucături şi agăţare: într-un cuvânt, *pofta,* definită în sens larg. Pe măsură ce motivaţiile bazate pe deficit şi tulburări dispar, dispar şi îngrijorarea şi iritabilitatea, dezamăgirea şi impulsivitatea, durerea şi ruşinea. Pe măsură ce vă odihniţi din ce în ce mai mult şi mai deplin în modul de răspuns, cauzele neurobiologice care stau la baza stresului, fricii, frustrării şi suferinţei – suferinţa, de asemenea definită în sens larg – se sting treptat.

Simţindu-vă deja în siguranţă şi puternic, împlinit şi recunoscător, respectat şi apreciat, sunteţi mai capabil să fiţi corect, plin de compasiune şi generos faţă de ceilalţi. Iubirea ta naturală devine neobstrucţionată şi poate curge liber, hrănită de sentimentul că nevoile tale de bază sunt satisfăcute.

Creierul verde este contagios. Atunci când vii dintr-un loc receptiv, îi atragi şi pe alţii acolo. Când nu sunteţi iritat, insistent sau nevoiaş, este mai puţin probabil să îi provocaţi pe c e i l a l ţ i ; când vă simţiţi centrat, este mai greu pentru ceilalţi să vă provoace. Cercurile pozitive cresc. Atunci când o relaţie „devine verde”, ea poate avea în continuare neînţelegeri, hopuri şi conflicte, dar acestea sunt gestionate într-un mod receptiv. Oamenii se pot trata astfel şi în familii, grupuri şi organizaţii. Se fac faţă provocărilor, apar competiţia şi confruntările, dar pe o bază de empatie şi bunăvoinţă.

Starea ta naturală de odihnă, modul de reacţie al creierului tău, este fundamentul vindecării psihologice, al bunăstării şi eficienţei zilnice, al sănătăţii pe termen lung, al relaţiilor satisfăcătoare şi al celor mai înalte atingeri ale potenţialului uman. Şi de fiecare dată când asimilezi binele şi experimentezi că nevoile tale de bază sunt satisfăcute, întăreşti substraturile neuronale ale acestui mod. Ai putea chiar să-ţi sensibilizezi creierul la experienţele pozitive, astfel încât acesta să le transforme din ce în ce mai repede

în structură neuronală.

Velcro pentru bine

Pe măsură ce strămoşii noştri au evoluat, au trebuit să răspundă la lucruri care contau, care erau *importante.* Este un băţ? Evitaţi-l. Este un morcov? Apropie-te de el. Este un membru prietenos al speciei mele? Ataşează-te d e el. În consecinţă, creierul a dezvoltat o *reţea de salienţă* care reacţionează la veştile bune, cum ar fi chipul unui prieten, şi la veştile rele, cum ar fi mirosul de fum din interiorul unei clădiri. Această reţea vă spune ce este relevant, ce ar trebui să vă intereseze şi să ţineţi minte. Mesajele sale ghidează *reţeaua de control executiv,* centrată în cortexul prefrontal din spatele şi deasupra frunţii, care vă modelează acţiunile, cuvintele şi gândurile.

Dacă ai fost stresat, reţeaua ta de salientă devine sensibilizată la veştile proaste. Acum sunteţi în alertă roşie. Această sensibilizare negativă ar putea să vă ajute să supravietuiti, dar vă face să vă simţiţi rău şi să reacţionaţi exagerat. Pe de altă parte, prin asimilarea celor bune, aţi putea să vă sensibilizaţi reţeaua de salienţă la veştile bune, punând-o, de fapt, în alertă *verde.*

Creierul tău poate deveni sensibilizat la bine într-o varietate de moduri. Părţile superioare şi frontale ale *cortexului cingular* sunt ca un clopot intern care sună dacă vă abateţi de la un obiectiv sau de la un plan („mai bine vă întoarceţi

pe drumul cel bun”). Căutarea regulată a oportunităţilor de a absorbi lucrurile bune ar putea antrena această parte a creierului dumneavoastră să vă îndrepte în continuare în direcţia experienţelor pozitive. Sau luaţi insula, care vă „ascultă” continuu corpul în timp ce acesta îi spune creierului cum se descurcă. Funcţiile centrale ale corpului dumneavoastră se descurcă de obicei foarte bine, chiar dacă există unele dureri sau o digestie şubredă. Acordarea repetată la o stare uşoară, dar plăcută, de bunăstare fizică, cum ar fi experimentarea faptului că există suficient aer pentru a respira, ar putea să vă sensibilizeze insula la o experienţă pozitivă importantă din punct de vedere visceral care este disponibilă cu fiecare respiraţie.

Şi, bineînţeles, există amigdala, în multe feluri centrul reţelei de salienţă. Amigdala reacţionează atât la veştile rele, cât şi la cele bune. Mai puţină reactivitate a amigdalei la cele rele v-ar ajuta să vă simţiţi mai puţin anxios sau furios, dar nu v-ar face mai fericit. Pentru aceasta, aveţi nevoie de reacţii mai puternice la cele *pozitive.* Aveţi nevoie de ceea ce Wil Cunningham a numit „o amigdală veselă”.

În ceea ce priveşte activarea amigdalei, oamenii par să aparţină unuia dintre cele trei grupuri. Unii reacţionează la fel de puternic la stimuli pozitivi şi negativi. Alţii au o „amigdală morocănoasă” care reacţionează mai mult la stimuli negativi decât la cei pozitivi; riscurile şi durerile au un impact mai mare decât oportunităţile şi plăcerile. Un al

treilea grup are reacţii amigdale mai puternice la stimulii pozitivi decât la cei negativi. Aceşti oameni – cei cu o amigdală veselă – sunt mai mult concentraţi pe promovarea binelui decât pe prevenirea răului. Acest lucru se numeşte „orientare de abordare”, care are numeroase beneficii pentru sănătatea fizică şi mentală, pentru relaţii şi pentru succes. Aceste persoane au, de asemenea, emoţii pozitive relativ ridicate în comparaţie cu persoanele din celelalte două grupuri. De fapt, aceşti indivizi mai fericiţi au mai multă stimulare amigdală către *nucleul accumbens,* un centru de control din adâncul creierului care iniţiază acţiuni către obiectivele unei persoane. De fapt, fericirea ne încurajează să facem paşi concreţi către visele noastre.

De ce ar fi evoluat creierul capacitatea de a transforma o amigdală morocănoasă într-una veselă? Amigdala devine rapid sensibilizată la experienţele negative prin intermediul unor cercuri vicioase care implică hormonul stresului, cortizolul. Acest lucru i-a ajutat pe strămoşii noştri să supravieţuiască în condiţii dificile prin evidenţierea ameninţărilor din jurul lor, facându-le creierul ca un Velcro pentru ceea ce este rău. Dar în condiţii bune, fie în jungla de acum milioane de ani, fie în vieţile celor mai mulţi oameni din ziua de azi, ar fi adaptiv pentru supravieţuire să sensibilizeze amigdala la experienţele pozitive, ceea ce ar intensifica abordarea oportunităţilor şi ar contribui la transformarea creierului ca Velcro pentru bine. Experienţele pozitive, mai ales dacă au un sentiment de

prospeţime, cresc eliberarea neurotransmiţătorului *dopamină.* În timp ce absorbiţi ceea ce este bun, prelungiţi de obicei intrările de dopamină în amigdala. Aceste eliberări susţinute de dopamină o fac să reacţioneze mai intens la faptele şi experienţele bune, cu semnale asociate către hipocampul tău care spun, în esenţă, „Aceasta este de păstrat, ţine-o minte pe aceasta”. În concluzie, fie prin intermediul cortexului cingular, al insulei, al amigdalei sau al altor părţi ale reţelelor de evidenţiere sau de control executiv, preluarea repetată a experienţelor pozitive va face probabil ca creierul dumneavoastră să fie mai „lipicios” pentru acestea, ceea ce va spori experienţele pozitive, ceea ce va face ca creierul dumneavoastră să fie şi mai lipicios într-un cerc pozitiv.

Modul reactiv

Apoi, există cealaltă parte a creierului, cea care a evoluat pentru a-i menţine în viaţă pe strămoşii noştri atunci când erau deranjaţi de ameninţări, pierderi sau respingeri. Mai multe sisteme neuronale scanează continuu pentru a detecta orice sentiment că ceva nu este în regulă, orice sentiment că una dintre cele trei nevoi de bază ale tale – siguranţă, satisfacţie şi conexiune – nu este satisfăcută. În timp ce modul de reacţie este starea noastră de odihnă, prejudecata negativităţii ne face foarte vulnerabili la a fi scoşi din această stare şi trecuţi în modul reactiv. Poate că vă simţiţi

neliniştit sau exasperat, tras în direcţii diferite, sau lăsat pe dinafară sau criticat. Acest lucru perturbă echilibrul sănătos al modului receptiv şi declanşează modul reactiv, setarea „roşie” a creierului dumneavoastră, care a evoluat pentru a-i ajuta pe strămoşii noştri să scape de fălcile nerăbdătoare ale prădătorilor, să lupte pentru ultimele bucăţele de mâncare şi să protejeze copiii cu orice preţ.

În zona roşie, amigdala trimite un semnal de alarmă atât hipotalamusului pentru a elibera hormoni de stres, cât şi sistemului nervos simpatic pentru o hiper-solicitare de fugă sau de luptă. (Dacă există un istoric de traume, amigdala ar putea, în schimb, să declanşeze o activare parasimpatică extremă pentru a iniţia *hipo-agitaţia* de îngheţare, amorţire sau disociere). Site-ul

circuitele neuronale pe care strămoşii noştri le-au folosit pentru supravieţuirea brută se aprind astăzi atunci când suntem îngrijoraţi din cauza banilor, când ne simţim presaţi de un proiect la locul de muncă sau când suntem răniţi de o încruntare la m a s ă .

Modul reactiv porneşte de la premisa că există cereri urgente, deci nu este preocupat de nevoile dumneavoastră pe termen lung. În această stare perturbată, *alostatică* – care variază de la subtilă la intensă

-resursele corpului sunt epuizate în timp ce proiectele de construcţie, cum ar fi întărirea sistemului imunitar, sunt

puse în aşteptare, adrenalina şi cortizolul circulă prin sânge, iar frica, frustrarea şi durerea de inimă colorează mintea. În acelaşi timp, prejudecata negativităţii sporeşte stocarea experienţei negative în memoria implicită. În sens larg, modul reactiv este fundamentul neuronal al poftei (prin aceasta înţeleg venirea dintr-un sentiment de deficit sau de tulburare), precum şi suferinţa şi răul pe care vi le provoacă vouă şi celorlalţi. Consultaţi Tabelul 3 pentru un rezumat al caracteristicilor acestui reglaj al creierului dumneavoastră.

Blocat pe roşu

Ritmul natural, bazat pe biologie, este ca animalele, inclusiv noi, să petreacă cea mai mare parte a timpului în modul de reacţie. În fundal, prejudecata negativităţii funcţionează, creând o înclinaţie spre explozii reactive ocazionale. Aceste explozii ar trebui să se încheie rapid ... într-un fel sau altul. Modul reactiv este o abatere de la linia de bază receptivă, iar noi suntem concepuţi de evoluţie să revenim la această linie de bază cât mai curând posibil. Simpla intrare în zona roşie declanşează procese neurochimice (care implică opioide naturale, oxid nitric şi alte substanţe chimice) concepute pentru a vă aduce acasă la verde, urmate de o recuperare lungă şi plăcută acolo. Chiar dacă experienţele reactive se simt rău, atâta timp cât acestea urmează planul albastru al evoluţiei – frecvente, scurte şi, de obicei, moderate – ele vor avea probabil puţine consecinţe de durată.

Din nefericire, o mare parte din viaţa modernă încalcă acest proiect străvechi. Deşi majoritatea oamenilor nu mai sunt expuşi la presiunile intense ale prădătorilor, foametei şi conflictelor letale, ne confruntăm în mod obişnuit cu factori de stres uşori până la moderaţi – cum ar fi: a face mai multe lucruri în acelaşi timp, a procesa fluxuri dense de informaţii şi stimuli, a alerga de aici încolo, a lucra ore îndelungate şi a schimba rapid vitezele – fără prea mult timp pentru o recuperare reactivă între ele. În sălbăticie, exerciţiile fizice regulate ajutau la eliminarea din organism a cortizolului bazat pe stres, dar stilul nostru de viaţă sedentar permite cortizolului să continue să circule, ceea ce creşte reactivitatea într-un cerc vicios. Economiile moderne necesită consumerism, aşa că eşti încurajat în permanenţă să urmăreşti mai multe recompense. Între timp, ştirile sunt pline de dureri şi pericole pentru care nu poţi face nimic. Toate acestea pun creierul în alertă maximă. Circuitele sale străvechi de reptilă, mamifer, primate şi din Epoca de Piatră continuă să clipească în roşu: *Ceva nu e în regulă, atenţie!* Datorită prejudecăţii negativităţii, aceste experienţe sunt rapid codificate în structura neuronală. Şi, datorită capacităţii noastre umane unice de a susţine stări de spirit care nu au legătură cu mediul nostru imediat, factorii psihologici internalizaţi – cum ar fi un sentiment de inadecvare cu privire la a face totul la timp – vă pot face să vă simţiţi stresat mult timp după ce o provocare a trecut.

Tabelul 3: Modul reactiv al sistemelor de evitare, de

apropiere şi de ataşare

Caracteristică

Sentimentul de sine

Evitarea

Nesigur

Apropierea

Apropierea

Nemulţumit

Ataşarea

9

Deconectarea

Deconectarea

Vedere

caracteristică a lumii **Evitarea** Pericolului

Apropierea

Deosebirea

Deosebire

Ataşarea

Excludere

Poziţia

caracteristică

Evitarea

Evitarea

Aversivă

Apropierea

Apropierea

Cuprinderea

Ataşarea

Ataşarea

Separat

Caracteristica

face faţă prin

Evitarea

Rezistenţa

Rezistenţa

Apropierea

Apropierea

Agăţarea

Ataşarea

Agăţar
ea

Caracteristică

Acţiuni conexe

Evitarea

Apelez, îngheţ, fug, lupt

Apropierea de

Drivenness,

dependenţă **Ataşarea de** dependenţă

Reproşuri, certuri, prejudecăţi

Caracteristica

Experienţa centrală

Experienţa centrală

Evitarea

Frica Se **apropie**

Frustrarea **Se**

atașează

Durerea de inimă

Caracteristică

Sentimente

asociate

Evitarea

Supărat, imobilizat, învins, slab, copleşit, neajutorat

Se apropie de

Dezamăgit, eşuat, trist, îndurerat

Ataşarea
9

Rănit, respins, abandonat, maltratat, provocat, jignit, invidios, gelos, respins, singur, ruşinat, inadecvat, nedemn

Ca urmare, în timp ce modul reactiv este conceput pentru a fi o abatere de scurtă durată de la baza echilibrului sănătos, pentru mulţi oameni a devenit noua normalitate, un fel de vagabondaj interior cronic. Este posibil ca acest lucru să nu se simtă îngrozitor – puteţi „doar” să purtaţi în spate un sentiment de fond de a fi presat, hărţuit, încordat, încordat, înţepenit, secătuit, inadecvat, neliniştit sau abătut

-dar este rău pentru bunăstarea, sănătatea şi relaţiile tale.

Costurile modului reactiv

Culoarea roşie este o stare emoţională proastă, schimbă perspectivele în sens negativ şi afectează învăţarea. Acesta absoarbe resurse care ar fi putut fi folosite pentru plăcere şi uşurinţă, precum şi pentru vindecare şi creştere personală. Ne face să ne retragem, să punem botniţă exprimării de sine şi să visăm vise mai mici. Promovează autoacalmarea problematică sau „automedicaţia" prin supraalimentare, droguri şi alcool, jocuri video sau pornografie. Între timp, reacţiile de stres ale organismului dumneavoastră opresc construcţia şi repararea pe termen lung. Zona roşie se simte rău pentru că *este* rea. Neplăcerea ei este un semnal primar care vă spune că ar trebui să o părăsiţi cât mai repede şi să o evitaţi dacă este posibil.

Nu ar trebui să subestimăm impactul tot mai mare al experienţelor reactive. În timp, acestea reprezintă factori de risc pentru depresie şi alte probleme psihice. Multe tulburări psihologice implică extreme reactive într-unul dintre cele trei sisteme de operare ale creierului. De exemplu, anxietatea generalizată, agorafobia, tulburarea de stres posttraumatic (PTSD), t u l b u r a r e a obsesiv-compulsivă (OCD), tulburarea disociativă, anxietatea socială şi panica sunt legate de sistemul de evitare. Abuzul

sau dependenţa de substanţe şi alte procese de dependenţă sunt legate de sistemul de apropiere. Ataşamentul nesigur, narcisismul, tulburarea de personalitate borderline, comportamentul antisocial şi consecinţele abuzului şi neglijării copiilor sunt legate de sistemul de ataşament sistem.

În corpul dumneavoastră, povara experienţelor reactive care se acumulează treptat se numeşte *sarcină alostatică,* care creşte inflamaţia, slăbeşte sistemul imunitar şi vă afectează sistemul cardiovascular. În creierul dumneavoastră, sarcina alostatică determină atrofierea neuronilor în cortexul prefrontal, centrul controlului executiv de sus în jos; în hipocampus, centrul învăţării şi memoriei; şi în alte regiuni. Afectează *mielinizarea,* izolarea fibrelor neuronale pentru a accelera semnalele lor, ceea ce poate slăbi conectivitatea dintre diferitele regiuni ale creierului dumneavoastră, astfel încât acestea nu lucrează împreună atât de bine pe cât ar trebui. De exemplu, ar putea deveni mai greu pentru dumneavoastră să rămâneţi în contact cu imaginea de ansamblu dacă altcineva vă provoacă. Stresul cronic reduce, de asemenea, *neurotrofina,* BDNF, de care avem nevoie pentru a proteja neuronii şi a promova învăţarea, în special în cortexul prefrontal.

În relaţii, „a vedea roşu” are efecte negative puternice. Am fost foarte rănit de oameni care m-au pus la pământ sau m-

au dezamăgit şi ştiu că i-am rănit şi pe alţii în moduri similare. Gândeşte-te cum te-ai simţit când ai fost nedreptăţit sau maltratat într-o relaţie importantă. Simplul fapt de a-i considera pe ceilalţi ca fiind „ei”, chiar şi atunci când nu există niciun conflict, ne reduce capacitatea de empatie şi ne creşte tendinţa de a dezumaniza şi devaloriza acele persoane. În comparaţie cu alte animale, oamenii sunt deosebit de predispuşi la răzbunare. Reactivitatea alimentează conflictul, care alimentează reactivitatea, într-un ciclu de escaladare a nemulţumirilor, a ranchiunei şi a răzbunării.

Să facem un pas înapoi şi să analizăm implicaţiile mai ample. Creierul este cel mai influent organ din corp. Sursa principală a contribuţiei creierului la reacţiile noastre exagerate, la nefericire, la psihopatologie, la bolile bazate pe stilul de viaţă şi la problemele de relaţionare este setarea sa roşie, reactivă.

Alegerea

Aceste două moduri în care funcţionează creierul, receptiv şi reactiv, verde şi roşu, reprezintă fundamentul naturii umane. Nu avem de ales în ceea ce priveşte nevoile vitale pe care creierul le serveşte – evitarea răului, apropierea de recompense şi ataşarea de ceilalţi – şi nici în ceea ce priveşte capacitatea sa de a fi în oricare dintre cele două moduri, verde sau roşu. Singura noastră alegere este în ce

mod ne aflăm. (A se vedea Tabelul 4 pentru o comparaţie a celor două moduri).

Trăind în umbra pericolului şi a durerii, a foametei şi a pierderilor, a agresiunii sociale şi a umilinţei, primatele şi primii oameni au dezvoltat un creier care este predispus să tânjească şi să sufere pentru a supravieţui. Atunci când condiţiile erau dure, majoritatea indivizilor mureau tineri, iar bandele se temeau şi se luptau între ele, beneficiile pe termen scurt ale modului reactiv depăşeau costurile pe termen lung. Dar în zilele noastre, când condiţiile sunt mai bune, când oamenii îşi doresc o viaţă lungă şi sănătoasă şi când miliarde de oameni trebuie să trăiască împreună în mod cooperativ, costurile modului reactiv depăşesc cu mult beneficiile sale. De fapt, una dintre principalele caracteristici de proiectare a creierului pentru transmiterea genelor este acum un defect de proiectare, un „bug”, în secolul XXI. Ce se poate face în a c e s t s e n s ?

Tabelul 4: Rezumat al modurilor de răspuns şi reactive

Caracteristic

Simţul de sine

Receptiv

În siguranţă, mulţumit, conectat

Reactiv

Nesigur, nemulţumit, deconectat

Vedere

caracteristică

a lumii

Responsive

Protecţie, suficienţă, incluziune

Reactiv

Pericol, raritate, excludere

Caracteristică

Stance

Responsivitate

Încrezător, împlinit, legat

Reactiv

Aversivă, râvnitoare, separată

Caracteristic

Copii prin

Responsive

Afirmarea, aspiraţia, grija

Reactiv

Rezistând, apucând, agăţându-se

Metabolism **caracteristic**
Metabolism **reactiv**

Reaprovizionare

Reactivă

Epuizare

reactivă

Sisteme

corporale **caracteristice**

Reactiv

Construire

Reactiv Uzură

Caracteristic Efect

asupra sănătăţii

Receptiv

Salutogenic

Reactiv Patogen

reactiv Caracteristica

Echilibru **caracteristic**

Receptiv

Stabil, homeostatic

Reactiv

Perturbat, alostatic

Experienţă centrală **caracteristică**

Experienţă centrală

Responsiv

Pace, mulţumire, iubire

Reactiv

Frică, frustrare, durere de inimă

Vă puteţi folosi mintea pentru a vă schimba creierul în bine. În special, puteţi să vă *implicaţi în viaţă din modul de reacţie cât mai mult posibil, să stăpâniţi şi să calmaţi stările reactive atunci când acestea apar şi să vă întoarceţi la baza de reacţie cât mai curând posibil.* Aceasta este calea cea mai bună, alternativa la stres, nefericire, conflicte cu ceilalţi şi multe probleme de sănătate. Şi pe măsură ce urmaţi această cale, va deveni mai uşor să rămâneţi pe ea, deoarece creierul dumneavoastră va deveni din ce în ce mai înclinat spre ea.

Dezvoltarea unei prejudecăţi de receptivitate

Am văzut în capitolul 2 că prejudecata negativităţii are cinci caracteristici de bază. Aceasta vă face (1) să deveniţi reactivi atunci când condiţiile sunt dificile; (2) să vă simţiţi nelinişţiţi, nemulţumiţi şi deconectaţi chiar şi atunci când condiţiile sunt bune; (3) să învăţaţi prea mult din experienţele negative; (4) să deveniţi rapid sensibilizaţi la reactivitate; şi (5) să reveniţi încet la modul de reacţie chiar şi atunci când totul este în r e g u l ă . Dar nu suntem

blocaţi să fim în acest mod.

În timp, dacă te bucuri de lucrurile bune, poţi transforma *prejudecata de* negativitate a creierului tău într-o *prejudecată de receptivitate* – cu cinci caracteristici foarte diferite – care te va ajuta să rămâi centrat, puternic, sănătos şi fericit. În primul rând, dacă devii receptiv sau reactiv atunci când eşti provocat depinde de ceea ce a fost ţesut în creierul tău. Internalizarea repetată a experienţelor pozitive construieşte forţe interioare, astfel încât să puteţi face faţă provocărilor vieţii fără teamă, frustrare sau suferinţă. În al doilea rând, asimilarea lucrurilor bune vă arată din nou şi din nou că, în esenţă, sunteţi în regulă în acest moment, că există întotdeauna motive de recunoştinţă şi de bucurie şi că se ţine la dumneavoastră şi sunteţi demn de voi. În al treilea rând, experienţele tale din ce în ce mai pozitive şi creşterea forţelor interioare va împiedica experienţele negative să se strecoare în mintea ta şi să se afunde în creierul tău. Pe măsură ce grădina ta mentală se umple de flori, există mai puţin loc pentru buruieni să crească. În al patrulea rând, aşa cum am văzut mai devreme în acest capitol, îţi vei sensibiliza creierul la aspectele pozitive, facându-l ca un Velcro pentru totdeauna. În al cincilea rând, dacă ai devenit deja stresat, supărat sau nefericit, începând să primeşti lucrurile bune imediat ce poţi face acest lucru în mod autentic, începe procesul de recuperare din stările reactive. Mai mult, pe măsură ce asimilarea binelui îţi construieşte forţele interioare, corpul

tău va deveni din ce în ce mai rezistent, iar mintea ta va fi din ce în ce mai centrată într-o pace, mulţumire şi iubire fundamentale, astfel încât îţi vei reveni mai repede din experienţele negative în general.

A absorbi binele te aduce acasă. Acasă, la o intimitate confortabilă cu propria experienţă, la o deschidere încrezătoare faţă de viaţă, la un sentiment de competenţă, chiar de măiestrie, faţă de propria minte. Este posibil ca materialul reactiv să apară în continuare pentru tine – aşa se întâmplă şi cu mine – dar vei fi din ce în ce mai capabil să îl ţii într-un cadru receptiv. Când mama mea a murit, m-am simţit tristă şi pierdută, dar aceste sentimente au fost ca nişte nori de furtună pe un cer mare de acceptare, recunoştinţă şi iubire pentru familia mea. Chiar dacă unul dintre sistemele de operare ale creierului tău clipeşte roşu, celelalte două pot rămâne verzi. De exemplu, s-ar putea să vă simţiţi îngrijorat de o factură neaşteptată (evitare), în timp ce vă bucuraţi că aveţi un loc de muncă stabil (apropiere) şi vă simţiţi susţinut de partenerul dvs. (ataşare).

Chiar şi în vremuri dificile, puteţi întreprinde acţiuni simple care vă sunt la îndemână şi care au fost concepute de Mama Natură pentru a reduce culoarea roşie, pentru a creşte culoarea verde şi pentru a vă readuce la starea de odihnă – acţiuni precum expiraţia lentă, amintirea unui moment în care v-aţi simţit puternic, savurarea unei plăceri

fizice, gândul la cineva care ţine la dumneavoastră şi sentimentul de iubire faţă de d u m n e a v o a s t r ă . Acestea nu sunt leacuri miraculoase. Dar, cu timp, efort şi practică, este perfect firesc să petreceţi majoritatea minutelor din majoritatea zilelor odihnindu-vă în modul de reacţie al creierului.

Pacea, mulţumirea şi dragostea sunt *obiective* importante pentru majoritatea oamenilor. Acestea sunt recompensele, fructele unei vieţi bune. În plus, datorită neuroplasticităţii dependente de experienţă, aceste experienţe sunt o *metodă* puternică, o cale minunată, pentru transformarea creierului. De fiecare dată când asimilaţi sentimentul de a vă simţi în siguranţă, satisfăcuţi sau conectaţi, stimulaţi circuitele receptive din creierul dumneavoastră. Atunci când stimulezi un circuit neuronal, îl întăreşti. Pentru a împrumuta o zicală tibetană, a prelua ceea ce este bun înseamnă „a lua fructul drept cale”. Fericirea este un mijloc îndemânatic.

ACOPERIREA

- Creierul a fost construit în trei etape – trunchiul cerebral, subcortexul şi cortexul – care au o legătură vagă cu evoluţia reptilienilor, mamiferelor şi primatelor. Într-un proces paralel, s-au dezvoltat şi cele două ramuri ale nervului vag.

• Pe măsură ce creierul a evoluat, la fel a făcut şi capacitatea sa de a ne satisface cele trei nevoi esenţiale – siguranţă*, satisfacţie* şi *conexiune – prin intermediul* a trei „sisteme de operare” care *evită* răul, se *apropie de* recompense şi se *ataşează de ele.*

altora.

• Sistemele de evitare, de apropiere şi de ataşare din creierul dumneavoastră au în esenţă două setări. Atunci când simţiţi că nevoile dvs. de bază sunt satisfăcute în orice sistem, acesta revine la starea de repaus, la modul „verde”, de *răspuns.* În această setare homeostatică, baza de pornire a creierului, corpul tău se realimentează şi se repară. Între timp, mintea ta se odihneşte într-un sentiment de bază de pace, mulţumire şi iubire, în ceea ce priveşte sistemele de evitare, apropiere şi ataşare. Încă vă implicaţi în viaţă cu toate provocările sale, dar cu un sentiment subiacent de siguranţă, împlinire şi grijă.

• Atunci când creierul tău devine verde, nu eşti *deranjat* de ameninţare, pierdere sau respingere şi, prin urmare, nu există o bază reală pentru aversiune, pentru a ne agăţa sau a ne agăţa – pentru *pofta* noastră. În modul receptiv, există puţin sau deloc combustibil pentru stres, anxietate, iritare, impulsivitate, nemulţumire, tristeţe, durere, invidie sau conflicte – pentru *suferinţa* noastră.

• Pe de altă parte, atunci când simţiţi că o nevoie esenţială nu este satisfăcută, din cauza prejudecăţii negativităţii, creierul vostru trece rapid în modul *reactiv* „roşu”, de luptă/fugă/înghe̦ţ. În acest cadru *alostatic,* resursele corporale sunt epuizate, în timp ce proiectele de construcţie sunt puse în aşteptare. În zona roşie, mintea ta este colorată de frică, frustrare şi durere sufletească, în ceea ce priveşte sistemele de evitare, apropiere şi ataşare.

• Strămoşii noştri reptilieni, mamifere, primate şi oameni au petrecut, de obicei, perioade lungi în modul de reacţie, punctate de scurte explozii de stres reactiv, urmate de o altă perioadă lungă de recuperare reactivă. Viaţa modernă încalcă acest şablon străvechi cu factorii de stres uşor sau moderat omniprezenţi. În consecinţă, modul reactiv a devenit noua normalitate pentru mulţi oameni, un fel de lipsă cronică de adăpost interior care are efecte dăunătoare asupra sănătăţii mentale şi fizice, precum şi asupra relaţiilor.

• Consumul de lucruri bune vă scoate din episoadele reactive şi vă întăreşte capacităţile de reacţie ale creierului. Pe măsură ce ţeseţi în voi un sentiment subiacent de putere şi bunăstare, fericirea voastră devine din ce în ce mai necondiţionată, bazându-se din ce în ce mai puţin pe condiţiile externe. În mod remarcabil, experienţele de pace, mulţumire şi iubire,

care sunt *obiective* importante pentru o viaţă bună, sunt, de asemenea, *metode* puternice pentru a o obţine.

PARTEA A DOUA

Cum

Capitolul 4

VINDECĂ-te pe tine însuţi

O prietenă de-a mea şi-a pierdut brusc relaţia după mai bine de un deceniu de fericire alături de partenerul ei. El a fost dragostea vieţii ei. După plecarea lui, ea s-a simţit goală şi disperată. A vorbit cu prietenii ei, a făcut exerciţii fizice, a meditat şi s-a dus la un terapeut, toate acestea ajutând-o. Dar durerea ei era încă intensă şi uneori copleşitoare.

Apoi, a decis să adauge şi consumul de bine la celelalte lucruri pe care le făcea pentru a se simţi mai bine şi ceva a început să se schimbe. „Când am ieşit la alergat”, mi-a spus mai târziu, „m-am simţit bine. Când am rămas cu ceea ce simţeam, era ca şi cum sentimentele bune îmi pătrundeau în minte de la corp în sus.” Acelaşi lucru se întâmpla atunci când făcea o baie fierbinte şi lăsa relaxarea să pătrundă,

sau îşi lua secundele în plus pentru a se bucura de satisfacţia pe care o simţea când termina un proiect la serviciu. „Tristeţea şi deznădejdea mea au început să dispară”. După câteva săptămâni, ea a spus că preluarea sentimentelor bune de câteva ori pe zi a jucat un rol real în atenuarea sentimentului de pierdere. „Sincer, simt că m-a ajutat să învăţ să fiu din nou fericită.”

Povestea ei este destul de dramatică, dar este adevărată. Prietena mea nu a încercat să treacă peste durerea şi tristeţea ei cu gânduri pozitive. Şi-a lăsat durerea să fie şi, încet-încet, pe parcursul mai multor luni, a lăsat-o să plece. Pe parcurs, când a putut, a lăsat să pătrundă experienţe pozitive de vitalitate, relaxare, satisfacţie şi, în cele din urmă, bucurie.

Atunci când te înclini spre bine, nu negi sau rezişti la rău. Pur şi simplu recunoşti, te bucuri şi foloseşti binele. Eşti conştient de întregul adevăr, de *toate* piesele mozaicului vieţii, nu doar de cele negative. Recunoşti binele din tine, din ceilalţi, din lume şi din viitorul pe care îl putem face împreună. Şi când alegi să o faci, îl accepţi.

Cei patru paşi ai primirii binelui

Din punct de vedere tehnic, asimilarea binelui este *internalizarea deliberată a experienţelor pozitive în memoria implicită.* Aceasta implică patru paşi simpli:

1. Să aveţi o experienţă pozitivă.

2. Îmbogăţiţi-l.

3. Absoarbe-l.

4. Faceţi legătura între materialele pozitive şi negative.

Pasul 1 *activează* o stare mentală pozitivă, iar paşii 2, 3 şi 4 o *instalează* în creierul tău. Prima literă a fiecărui pas produce acronimul **HEAL**. Primii trei paşi se concentrează în întregime pe experienţele pozitive. Al patrulea pas este opţional, dar puternic: foloseşte gânduri şi sentimente pozitive pentru a le calma, reduce şi, eventual, înlocui pe cele negative.

O plimbare rapidă pe scări

Voi rezuma paşii aici, iar apoi capitolele 5-10 îi vor aborda în profunzime. (Dacă doriţi să aveţi un sentiment experienţial al acestei practici, consultaţi caseta „A gusta din a primi binele”, de pe această pagină). Atunci când preiei efectiv binele, cei trei sau patru paşi tind să se amestece, dar când înveţi pentru prima dată această practică, este util să fii clar cu privire la ceea ce se întâmplă în mod specific în cadrul fiecăruia.

PASUL 1. **Trăieşte o experienţă pozitivă** Observă o experienţă pozitivă care este deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conştiinţei tale, cum ar fi o plăcere fizică, un

sentiment de determinare sau sentimentul de apropiere faţă de cineva. Sau creaţi o experienţă pozitivă pentru dumneavoastră. De exemplu, puteţi să vă gândiţi la lucruri pentru care sunteţi recunoscător, să vă aduceţi aminte de un prieten sau să recunoaşteţi o sarcină pe care aţi îndeplinit-o. Pe cât de mult puteţi, ajutaţi ideile de acest gen să devină *experienţe care să vă* răsplătească emoţional; altfel, este doar *gândire* pozitivă.

PASUL 2. Îmbogăţeşte-o Rămâi cu experienţa pozitivă timp de cinci până la zece secunde sau mai mult. Deschideţi-vă la sentimentele din ea şi încercaţi să o simţiţi în corpul dumneavoastră; lăsaţi-o să vă umple mintea. Bucuraţi-vă de ea. Încurajaţi cu blândeţe ca experienţa să fie mai intensă. Găsiţi ceva nou sau inedit în legătură cu ea. Recunoaşteţi modul în care este relevant din punct de vedere personal, cum v-ar putea hrăni sau ajuta, sau cum ar putea face o diferenţă în viaţa voastră. Faceţi ca aceşti neuroni să se aprindă cu adevărat împreună, astfel încât să se conecteze cu adevărat.

PASUL 3. **Absorbiţi-o** Intenţionaţi şi simţiţi că experienţa se scufundă în voi în timp ce vă scufundaţi în ea. Lăsaţi-o să se aşeze cu adevărat în mintea voastră. Poate o vizualizaţi cum se strecoară în voi ca un praf de aur sau simţiţi-o cum vă uşurează ca un balsam liniştitor. Sau puneţi-o ca pe o bijuterie în cufărul cu comori al inimii voastre. Să ştiţi că experienţa devine parte din voi, o resursă interioară pe care

o puteţi lua cu voi oriunde aţi merge.

UN GUST DE/ A LUA ÎN BINE

Doriţi să vă faceţi o idee despre cum este să luaţi binele? Vă voi sugera aici câteva sugestii pe care le puteţi folosi pentru primii trei paşi; îl vom explora pe cel de-al patrulea în capitolul

8. Luaţi exemplul meu şi parcurgeţi singuri primii trei paşi.

• Observaţi ceva plăcut care este deja prezent în experienţa voastră. Poate o senzaţie de respiraţie relaxată, confort sau curiozitate.

• Găseşte ceva bun în situaţia ta imediată. Poate ceva robust, bine făcut, protector, util sau frumos, cum ar fi un scaun confortabil, un copac de la fereastră sau un tablou pe perete.

• Gândeşte-te la un lucru de care te bucuri, în viaţa ta de acum sau din trecut. Ar putea fi ceva simplu, cum ar fi faptul că aveţi un acoperiş deasupra capului.

• Adu-ţi aminte de cineva care te face să te simţi apreciat. Nu trebuie să fie o relaţie perfectă, dar grija – căldura pentru tine, dorinţa de bine – este autentică.

Aduceţi-vă în minte pe cineva care vă place.

• Gândeşte-te la câteva lucruri care te ajută să te simţi puternic ... liniştit ... recunoscător ... fericit ... iubit ... iubitor.

PASUL 4. **Legătura dintre materialul pozitiv şi cel negativ** (opţional) În timp ce ai un sentiment viu şi stabil al unei experienţe pozitive în prim- planul conştiinţei, fii conştient şi de ceva negativ în fundal. De exemplu, atunci când vă simţiţi inclus şi apreciat în aceste zile, aţi putea simţi această experienţă luând contact cu sentimente de singurătate din trecutul dumneavoastră. D a c ă materialul negativ vă deturnează atenţia, renunţaţi la el şi concentraţi-vă doar pe partea pozitivă; când v ă simţiţi recentrat în partea pozitivă, puteţi lăsa ca şi negativul să fie prezent în conştiinţă, dacă doriţi. Ori de câte ori doriţi, renunţaţi la tot materialul negativ şi odihniţi-vă doar în pozitiv. Apoi, pentru a continua dezrădăcinarea materialului negativ, de câteva ori în următoarea oră, c o n ş t i e n t i z a ţ i doar materialul neutru sau pozitiv, aducând în acelaşi timp în minte lucruri neutre (de exemplu, persoane, situaţii, idei) care au devenit asociate cu materialul negativ.

Devenind bun la a lua în bine

Ştiţi deja cum să acceptaţi binele, chiar dacă nu aţi făcut-o în mod conştient. Cu toţii am avut experienţa de a savura o masă delicioasă sau de a ne bucura de un moment bun cu

prietenii. Dar, la fel ca în cazul oricărei alte abilităţi, probabil că puteţi deveni mai buni la acest lucru. Aşa că am să vă ofer câteva sugestii aici. Pe măsură ce le încercaţi, deveniţi mai conştienţi de felul în care vă simţiţi să savuraţi ceea ce este bun, ca şi cum aţi marca o cărare în pădure, astfel încât să ştiţi cum să vă întoarceţi din nou pe acelaşi drum.

Aprecierea lucrurilor mărunte

Cele mai multe ocazii de a trăi o experienţă bună apar fără prea multă fanfară. Aţi terminat un e-mail, telefonul funcţionează, aveţi un prieten. Iar cele mai multe experienţe bune sunt relativ uşoare; pe o scară de intensitate de la zero la zece, acestea sunt de unu şi doi. Nu contează. Aceste momente contează în continuare în dreptul lor. În plus, ele se pot aduna în timp pentru a-ţi schimba creierul în bine.

Găsirea unor momente bune pentru experienţe bune

În mod obişnuit, veţi lua ceea ce este bun în timpul fluxului vieţii. În timp ce scriu aceste rânduri, pisica noastră bătrână, maro şi argintie, este ghemuită pe biroul meu, dându-mi un sentiment confortabil de familie care este bine de luat în primire. Pe măsură ce vă deplasaţi pe parcursul zilei, căutaţi şanse de a lăsa experienţele bune să se afunde în voi.

Puteţi, de asemenea, să vă bucuraţi de bine în anumite

momente. De exemplu, la prima trezire, aţi putea să vă amintiţi o experienţă importantă pentru dumneavoastră, cum ar fi urările de bine faţă de ceilalţi. Mesele sunt o ocazie tradiţională de a vă simţi recunoscători. Chiar înainte de culcare, mintea ta este foarte receptivă, aşa că, indiferent de ce a mers prost în ziua respectivă, găseşte ceva care a mers bine, deschide-te la acest lucru şi lasă sentimentele bune să vină şi să te uşureze în somn.

Făcând-o în felul tău

Oamenii percep binele în moduri diferite, şi asta este bine. Luaţi în considerare recunoştinţa. O persoană ar putea aborda acest lucru din punct de vedere conceptual. Sunt uimit de faptul că există ceva, că acest univers este aici cu noi în el. Vorbim despre daruri! O altă persoană s-ar putea raporta la recunoştinţă în mod concret, cum ar fi prin aprecierea unui prieten. Trecutul tău familial ar putea juca, de asemenea, un rol. În unele case, împărtăşirea plăcerilor împreună este caldă şi conectată, în timp ce în altele, experienţele pozitive sunt mai private.

Bucurându-se de ea

Uneori poate fi greu să vă permiteţi să aveţi o experienţă bună. Aşa că luaţi în considerare „testul prietenului”. Dacă prietenul tău ar putea avea o experienţă pozitivă, ţi-ai dori acest lucru pentru el sau ea? Aţi dori ca prietenul dvs. să se poată bucura de experienţă şi să o poată asimila? Ei bine,

este la fel de valabil să îţi doreşti să ai tu însuţi experienţe pozitive. Nu priveşti lumea cu ochelari cu bulină, ci mai degrabă corectezi tendinţa creierului tău de a o privi cu ochelari cu tentă de smog. Şi, acceptând lucrurile bune, devii mai capabil să faci faţă celor rele. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să vă puneţi o faţă fericită dacă vă simţiţi stresat sau dezamăgit. Dar, atunci când aveţi ocazia, de ce să nu vă permiteţi să vă simţiţi bine şi să creşteţi mai multe forţe în interior?

Desigur, orice experienţă, oricât de pozitivă ar fi, este impermanentă. Atunci când recepţionaţi ceea ce este bun, rămâneţi în prezent, bucurându- vă de ceea ce curge prin conştiinţa voastră fără a încerca să îl prindeţi pe măsură ce trece, deschizându-vă către el astfel încât să se scufunde în voi.

Fiind pentru tine însuţi

Pentru a primi ceea ce este bun, trebuie să vrei să te ajuţi pe tine însuţi. A fi pentru tine însuţi, nu împotriva celorlalţi, ci de partea ta, este fundamentul tuturor practicilor de sănătate, bunăstare şi eficacitate. Fără această poziţie, nu ai fi motivat să acţionezi în favoarea ta. Din nefericire, din motive precum faptul că au fost foarte mult criticaţi în copilărie, mulţi oameni sunt mult mai buni prieteni pentru alţii decât pentru ei înşişi. Cu cât ceilalţi nu v-au luat apărarea în trecut, cu atât mai important este ca astăzi să vă apăraţi pe voi înşivă. (Pentru a asimila şi, astfel, a întări

acest sentiment de a fi de partea ta, încearcă practica ghidată din caseta următoare.

FIINŢĂ /SAU DUMNEAVOASTRĂ/ J

Această practică foloseşte primele trei etape ale primirii binelui. Adaptaţi sugestiile mele după cum doriţi.

1. **HAVE** Observaţi orice calitate a fiinţei pentru voi înşivă deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conştiinţei. Poate că poţi simţi sau simţi o determinare de a te ocupa de propriile nevoi sau dorinţe bune pentru tine însuţi. Sau, creaţi acest sentiment. Aduceţi-vă în minte un moment în care aţi fost puternic în favoarea voastră, când v-aţi autoprovocat sau aţi fost bun cu voi înşivă. Dacă vă este greu să vă puneţi de partea dumneavoastră, începeţi prin a vă aminti experienţa de a fi pentru altcineva. Simţiţi cum este acest lucru şi apoi vedeţi dacă puteţi aduce aceeaşi atitudine şi pentru dumneavoastră. Poate că obţineţi o imagine sau o amintire a dvs. în calitate de copil tânăr şi vulnerabil şi vedeţi dacă vă puteţi simţi sprijinitor faţă de acea persoană tânără.

2. **ENRICH** Deschideţi-vă la acest sentiment. Lăsaţi-l să vă umple corpul şi mintea şi să devină tot mai intens. Rămâneţi cu el, ajutaţi-l să dureze, faceţi-i un sanctuar în mintea voastră. Observaţi diferite aspecte ale

experienţei. Imaginaţi-vă cum aţi sta, cum aţi sta în picioare sau cum aţi vorbi dacă aţi fi de partea dumneavoastră, apoi lăsaţi postura sau expresia feţei să se schimbe în această direcţie. Fiţi conştienţi de modul în care faptul de a fi de partea voastră ar conta pentru voi acasă sau la serviciu.

3. **ABSORBEŢI** Simţiţi şi intenţionaţi ca acest sentiment de a fi de partea voastră să se afunde în voi în timp ce vă afundaţi în el. Lăsaţi această experienţă plăcută să devină o parte din voi. Abandonaţi-vă ei. Lăsaţi ca bunătatea faţă de voi înşivă, dorinţa de bine, să fie din ce în ce mai mult modul în care vă trataţi pe voi înşivă.

A face din asta un obicei

Creierul este un sistem fizic care, asemenea unui muşchi, devine mai puternic cu cât îl exersezi mai mult. Aşadar, faceţi din a lua în bine o parte regulată din viaţa dumneavoastră. Acest lucru va fi deliberat la început, dar va deveni din ce în ce mai automat. Fără să vă gândiţi la asta, veţi ţese experienţe bune în creierul dumneavoastră. Poţi asimila în mod obişnuit binele chiar şi cu cele mai simple experienţe, aşa cum mi-a scris acest om: *„Îmi place să trăiesc binele de fiecare dată când mănânc o portocală. Mănânc cel puţin două pe zi, aşa că am ocazia să trăiesc des acest moment. În timp ce străpung pielea, închid uşor ochii şi inspir mirosul dulce. Reţin această plăcere în minte şi mă gândesc la faptul că sunt prima persoană care a văzut*

vreodată interiorul acestei portocale şi i-a gustat fructul. Deşi această experienţă durează mai puţin de un minut, are un efect enorm de pozitiv asupra dispoziţiei şi nivelului meu de energie. O aştept cu nerăbdare pe tot parcursul zilei.

A lua în ceea ce ai nevoie

Puteţi folosi paşii HEAL pentru orice experienţă pozitivă. Dar, aşa cum probabil aţi văzut în propria viaţă, unele experienţe sunt mai hrănitoare decât altele. Cum vă puteţi concentra pe experienţele care vă vor ajuta cel mai mult? Aici este momentul în care preluarea lucrurilor bune devine foarte personală – şi foarte minunată, pentru că puteţi prelua experienţele care vizează în *mod specific* dorinţele şi nevoile dumneavoastră.

Poate că aţi dori să vă simţiţi mai puţin îngrijorat, mai puţin autocritic sau mai nesigur. Poate că vă confruntaţi cu o situaţie dificilă acasă sau la locul de muncă, sau aţi dori să vă simţiţi motivat să faceţi mai multă mişcare sau să beţi mai puţin. Poate că pur şi simplu aţi dori să vă simţiţi mai fericit, mai în largul dvs. în viaţă şi mai iubit. Ce, dacă aţi avea mai mult în voi, ar face o mare diferenţă pentru voi?

O modalitate bună de a răspunde la această întrebare este să ne referim la cele trei sisteme de operare ale creierului tău. Dacă vă simţiţi îngrijoraţi, tensionaţi, presaţi sau neajutoraţi, acest lucru declanşează sistemul de evitare a daunelor, aşa că aţi fi ajutat în mod special de „experienţele

resursă” legate de acest sistem, cum ar fi protecţia, siguranţa, relaxarea, puterea şi agentivitatea. Tristeţea, dezamăgirea, frustrarea, impulsivitatea, presiunea sau plictiseala angajează sistemul de abordare a recompenselor şi sunt cel mai bine abordate prin experienţe de resurse legate de recunoştinţă, plăcere, realizare şi satisfacţie. Sentimentul de a f i lăsat pe dinafară, rănit, inadecvat, invidios, singur, resentimentar sau provocat implică sistemul de ataşament faţă de ceilalţi, astfel încât experienţele resursă de apartenenţă, autocompătimire, apreciere, prietenie, bunătate şi afirmare ar ajuta în mod special în acest caz.

Cu alte cuvinte, o problemă are nevoie de o soluţie care să i se potrivească. Dacă ai scorbut, ai nevoie de vitamina C. Ani de zile am încercat să-mi satisfac nevoia de iubire – o nevoie pe care o are toată lumea – prin acumularea de realizări, dar acest lucru nu a funcţionat niciodată, deoarece încercam să rezolv o problemă de tipul ataşamentului faţă de ceilalţi cu o soluţie de tipul apropierii de recompense. De fapt, am luat o mulţime de pastile de fier pentru scorbut, ceea ce nu m-a ajutat. Numai prin asimilarea experienţelor de tip ataşament – simţindu-mă văzut, inclus, respectat, plăcut şi preţuit – am reuşit să mă ocup treptat de această nevoie a mea.

Deci, care este propria ta vitamina C? Poate fi legată de o situaţie actuală, de o dificultate de lungă durată cu o altă

persoană sau de o rană veche din copilărie. Când ştii ce vrei să primeşti şi să creşti în interiorul tău, poţi căuta oportunităţi în viaţa de zi cu zi pentru a o experimenta şi a o instala în creierul tău, folosind paşii HEAL. Eşti de partea ta, un bun prieten pentru tine însuţi, oferindu-ţi nutrientul psihologic de care ai nevoie. Odată instalată, această forţă interioară va fi mai uşor de activat data viitoare când vei avea nevoie de ea, iar apoi o poţi reinstala, adâncindu-i urma neuronală într-un cerc pozitiv. Şi, bineînţeles, puteţi folosi această abordare pentru mai mult de o „vitamină”, pentru mai mult de o experienţă de resurse.

Iată un exemplu de experienţe care vizează în mod specific nevoile unei persoane, în acest caz în sistemul de evitare a daunelor: *Aveam atacuri de panică, aşa că în fiecare zi ieşeam pe veranda din spate şi mă concentram asupra grădinii mele. Mă uitam la plantele pe care le iubesc şi priveam insectele bâzâind, păsările ţopăind între plante şi lumina soarelui filtrându- se printre frunze. Timp de câteva minute, absorbeam sentimentele de siguranţă pe care le aveam în grădina mea. Uneori îmi imaginam această încredere şi pace făcând o bulă protectoare aurie în jurul meu. Apoi, luam un obiect mic din grădină şi îl puneam în buzunar. Când începeam să mă simt inconfortabil din cauza anxietăţii, ţineam obiectul în mână, amintindu- mi cum mă simţeam în grădina mea şi aducând în mintea mea acele sentimente de putere şi pace*.

Chiar dacă nu poţi obţine toate experienţele pe care le doreşti, cel puţin poţi obţine o parte din ele. Trebuie să începi de undeva, aşa că fa pasul care se află în faţa ta. Când am mers prima dată la facultate, eram foarte timidă. Într-o seară, colegul meu de cameră m-a întrebat dacă vreau să merg cu el şi cu un grup de femei tinere. Acest lucru m-a făcut să fiu foarte emoţionată. Dar a fost un pas spre experienţele relaţionale de care ştiam că am nevoie. Aşa că m-am obligat să merg cu el şi am rămas tăcută, dar totul s-a dovedit a fi bine. Au fost drăguţi cu mine şi m-am simţit inclusă. În următoarele zile, am rulat reluări mentale a ceea ce se întâmplase, preluând din nou şi din nou aceste sentimente bune. Acest lucru m-a ajutat să fiu un pic mai deschisă data viitoare când am fost invitată cu ei, ceea ce m i – a adus experienţe şi mai bogate de a fi dorită, apreciată şi plăcută. Un lucru bun a dus la altul. Am ieşit cu adevărat din carapacea mea în facultate, ceea ce ma pus pe un drum al vieţii la care nu aş f i putut visa când eram un copil prostănac în liceu. Privind în urmă cu aproape patruzeci de ani mai târziu, văd că un pas cheie pe această cale a fost să spun da colegului meu de cameră în acea seară.

E bine să iei în bine

Este nevoie de un mic efort pentru a asimila lucrurile bune, mai ales la început. În plus, s-ar putea să aveţi unele blocaje interne care vă împiedică să o faceţi, cum ar fi convingerea că este egoist să vă simţiţi bine (pentru a depăşi blocaje ca

acesta, consultaţi capitolul 9). Motivaţia este cheia pentru a te ţine de orice, astfel că este de ajutor să ştii de *ce a* absorbi binele este bun pentru tine şi pentru ceilalţi. Aşadar, aş dori să rezum beneficiile acestei practici, inclusiv unele pe care le-am menţionat deja.

Luându-vă doar câteva secunde în plus pentru a rămâne cu o experienţă pozitivă – chiar şi confortul unei singure respiraţii – veţi contribui la transformarea unei stări mentale trecătoare într-o structură neuronală de durată. În timp, vă puteţi umple depozitul interior cu punctele forte de care aveţi nevoie, cum ar fi să vă simţiţi în largul vostru mai degrabă liniştit decât iritabil, iubit mai degrabă decât maltratat şi plin de resurse mai degrabă decât să fiţi în gol. Aceste puncte forte vor favoriza bunăstarea şi eficienţa, vor vindeca probleme psihologice precum anxietatea şi vor susţine creativitatea, realizarea de sine şi practica spirituală.

În mod inerent, acceptarea binelui este un mod de a fi activ şi nu pasiv – un ciocan şi nu un cui – într-o perioadă în care mulţi oameni se simt împinşi şi împinşi de evenimente şi de reacţiile lor la acestea. Este, de asemenea, o modalitate de a te trata ca şi cum ai conta, ceea ce este deosebit de important dacă alţii nu au făcut-o. Această practică vă aduce în momentul prezent şi reduce ruminaţia, acea reluare repetitivă a lucrurilor în minte care favorizează problemele de sănătate mentală şi fizică. Te învaţă să ai mai

mult control asupra atenţiei tale, astfel încât să o poţi menţine asupra a ceea ce este bun pentru tine şi pentru ceilalţi şi să o îndepărtezi de ceea ce este rău. În tot acest timp, îţi vei sensibiliza creierul la experienţele pozitive, făcându-l ca un Velcro pentru ceea ce este bun

-un beneficiu de anvergură.

Să-ţi dezvolţi forţele interioare prin acceptarea binelui este ca şi cum ai adânci chila unei bărci cu pânze, astfel încât aceasta să fie mai puţin zdruncinată de vânturile lumii, să se refacă mai repede din furtuni mari şi să te poţi îndrepta acum în siguranţă spre ape mai adânci în căutarea viselor tale. Veţi transforma momentele de bunăstare *hedonică într-un* sentiment continuu mai fundamental de împlinire şi semnificaţie: ceea ce se numeşte bunăstare *eudaimonică.* Într-un cerc pozitiv, faptul că vă simţiţi mai bine vă ajută să acţionaţi mai bine, ceea ce ajută lumea să vă trateze mai bine, ceea ce vă ajută să vă simţiţi mai bine.

A primi binele nu înseamnă să alergi după plăcere sau să alungi durerea. Este vorba de a pune capăt urmăririi. Atunci când introduceţi experienţe bune în creierul dumneavoastră -când vă construiţi sentimentul de a fi deja liniştit, mulţumit şi iubit – bunăstarea dumneavoastră devine din ce în ce mai *necondiţionată,* mai puţin dependentă de condiţii externe, cum ar fi un partener care este drăguţ sau o zi bună la serviciu. Pe măsură ce stările tale mentale pozitive devin trăsături neuronale pozitive, te vei odihni treptat într-o

fericire care apare în mod natural în interiorul tău.

Bijuterii de zi cu zi

Dacă luaţi mult bine, puteţi face asta de cinci sau zece ori pe zi, câte zece până la treizeci de secunde, cinci minute cel mult. Nu vă va acapara viaţa. Nu veţi deveni egocentric

sau excesiv de pozitiv. Vei recunoaşte în continuare provocările, te vei simţi rău uneori. Nu veţi ignora problemele de sănătate, problemele financiare, maltratarea din partea altora sau durerea emoţională. Nu veţi uita că aici şi în întreaga lume, lucruri teribile se întâmplă în fiecare zi la milioane de oameni – şi s-ar putea întâmpla oricăruia dintre noi.

Dar, aşa cum faptele bune nu le anulează pe cele rele, nici cele rele nu le anulează pe cele bune. Faptele bune sunt peste tot în jurul tău, chiar şi într-o viaţă plină de provocări - lucruri mari şi mici care susţin fericirea şi bunăstarea ta şi a celorlalţi. Ciocolata este delicioasă, peisajele şi sunetele frumoase sunt peste tot în jur, reuşeşti să faci multe lucruri în fiecare zi şi faci o diferenţă pentru ceilalţi. Vă puteţi bucura de rezultatele muncii depuse de nenumăraţi oameni care au făcut lumea noastră de astăzi. Deschideţi un robinet şi veţi avea apă, apăsaţi un întrerupător şi veţi avea lumină. Aveţi norocul de a avea un corp, un creier şi o minte umană, lucrate cu minuţiozitate prin 3,5 miliarde de ani de evoluţie. Mai mult decât a t â t , aţi fost înzestrat de univers. Fiecare

atom mai greu decât heliul – oxigenul din aer şi apă, calciul din dinţi şi oase, fierul din sânge – s-a născut în interiorul unei stele. Sunteţi literalmente facuţi din praf de stele.

Există oameni care îţi doresc binele, care te plac, care văd binele în tine. Aproape sigur, sunteţi iubit. Inima ta bună şi bunele tale intenţii sunt reale, ele există. Aţi creat mult bine în trecut şi continuaţi să faceţi acest lucru în
J 5 5 5
prezent. Ca şi mine, nu eşti o persoană perfectă – nimeni nu este – dar eşti o persoană bună.

Faptele bune rămân şi abundă, indiferent cât de întunecate sunt. În acest moment – şi în cele mai multe altele – aveţi dreptate chiar acum. Fiecare moment de experienţă este saturat de o plinătate aproape copleşitoare. Sunteţi conectaţi continuu cu toate lucrurile. Dacă aveţi sentimentul a ceva J 5 5
transcendental, cum ar fi Dumnezeu, Spiritul sau orice altceva care are sens pentru voi, atunci şi aceasta este o bunătate minunată.

Pe lângă cele bune din prezent, au existat fapte bune în trecutul tău şi vor exista şi în viitor. Gândeşte-te doar la unele dintre momentele plăcute, satisfăcătoare sau semnificative pe care le-ai trăit, la unele dintre realizările tale sau la oamenii care au văzut lumina din tine şi te-au iubit. Gândeşte-te la viitor, la binele care s-ar putea întâmpla, la dragostea pe care ai putea să o oferi şi să o primeşti.

Tot acest bine înseamnă că fiecare zi este ca un drum sinuos presărat cu perle şi diamante, smaralde şi rubine, fiecare dintre ele fiind o oportunitate pentru o experienţă pozitivă. Din păcate, majoritatea oamenilor se grăbesc să treacă pe lângă ele fără să le observe. Şi chiar şi atunci când văd o bijuterie, rareori *simt ceva în* legătură cu ea. Bijuterie după bijuterie lăsată în urmă, pierdută pentru totdeauna.

Dar nu trebuie să fie aşa. Cu puţină intenţie şi îndemânare, vă puteţi lua câteva secunde aici şi acolo în fiecare zi pentru a împleti o mână de aceste bijuterii în ţesătura creierului, a fiinţei şi a vieţii voastre. Mici momente de *J J 7 J 5 J* uşurinţă, plăcere, calm, determinare, bucurie, intuiţie şi grijă devenind structură neuronală.

Sunt doar câteva bijuterii în fiecare zi. Dar, zi după zi, adunându-se treptat, ele devin binele care durează. Este legea lucrurilor mărunte: o mulţime de lucruri mici şi rele îi duc pe oameni într-un loc greu şi dureros, iar o mulţime de lucruri mici şi bune îi duc într-unul mai bun. Deseori sunt uimit de cât de mare schimbare pot face câteva momente, în mintea mea sau a altcuiva. Găsesc acest lucru cu adevărat dătător de speranţă, deoarece lucrurile mici sunt cele asupra cărora avem cea mai mare influenţă. Nu poţi face nimic în legătură cu trecutul, dar ai puterea de a absorbi lucrurile bune în următoarele câteva momente. Aşa cum spune un proverb: *Dacă ai grijă de minute, anii vor avea grijă de ei înşişi.*

ACOPERIREA

• Însuşirea binelui este internalizarea deliberată a experienţelor pozitive în memoria implicită. Ea presupune patru paşi simpli (cel de-al patrulea este opţional). (1) Trăiţi o experienţă pozitivă. (2) Îmbogăţiţi-o. (3)

Absoarbe-l. (4) Conectaţi materialul pozitiv şi negativ. Prima literă a fiecărei etape formează acronimul HEAL. Pasul 1 *activează* o experienţă pozitivă, iar paşii 2 – 4 o *instalează* în creier.

• Este firesc să ne bucurăm de ceea ce este bun. Cu toţii îi cunoaştem esenţa: trăiţi o experienţă pozitivă şi apoi bucuraţi-vă cu adevărat de ea. Dar, la fel ca în cazul oricărei alte abilităţi, poţi deveni mai bun la ea atât prin învăţare, cât şi prin practică.

• Majoritatea experienţelor pozitive sunt relativ scurte şi uşoare. Dar dacă luaţi câte o jumătate de duzină de astfel de experienţe pe zi, câte o jumătate de minut sau mai puţin, se vor adăuga la ceva important pentru dumneavoastră.

• Puteţi avea parte de experienţe bune atât în fluxul vieţii de zi cu zi, cât şi în momente speciale, cum ar fi la masă sau chiar înainte de culcare.

• A primi binele presupune să fii un bun prieten pentru tine însuţi. Dacă acest lucru vă este greu, aşa cum este pentru mulţi oameni, puteţi crea şi prelua în mod deliberat experienţe de a fi de partea voastră.

• Unele experienţe sunt deosebit de valoroase pentru a fi asimilate. Atunci când sistemul de evitare a daunelor din creierul tău este ameninţat, ai nevoie de experienţe cheie care sunt direct legate de acesta, cum ar fi un sentiment de protecţie sau de putere. Acelaşi lucru este valabil şi pentru sistemele de apropiere şi de ataşare. Puteţi folosi paşii HEAL pentru a căuta şi a prelua experienţele care v-ar ajuta cu adevărat în aceste zile.

• Bazându-se pe puterea ascunsă a unor experienţe aparent obişnuite, această practică înşelător de simplă construieşte reziliența, vindecă suferinţa şi disfuncţiile, îmbunătăţeşte relaţiile, promovează sănătatea fizică şi dezvoltă o fericire durabilă.

Capitolul 5

Luati aminte

Acest capitol se referă la *observarea experienţelor* pozitive care sunt deja prezente, iar capitolul 6 va explora modul de a *crea* altele noi; aceste două capitole acoperă modul de

activare a experienţelor pozitive: primul pas – A avea – de a primi ceea ce este bun. Apoi, capitolele 7 şi 8 vă vor arăta cum să le *instalaţi* în creierul dumneavoastră, folosind al doilea, al treilea şi al patrulea pas al asimilării binelui: Îmbogăţirea, Absorbţia şi Legătura. Capitolul 9 va aplica abilităţile pe care le-aţi învăţat în capitolele anterioare la situaţii specifice, cum ar fi o relaţie, şi la anumite probleme sau nevoi, cum ar fi înlocuirea anxietăţii cu încrederea, a tristeţii cu bucuria şi a autocriticii cu autocompătimirea. Capitolul 10 va oferi practici ghidate pentru douăzeci şi una de experienţe cheie şi puncte forte interioare. (În practicile ghidate din această carte, există o oarecare repetiţie a sugestiilor, peste care puteţi trece dacă doriţi).

Cel de-al patrulea pas, acela de a primi ceea ce este bun, poate fi puternic, dar trebuie folosit cu pricepere, deoarece implică materiale psihologice negative, cum ar fi furia, durerea sau ruşinea. Până când vom explora în profunzime cel de-al patrulea pas în capitolul 8, practicile ghidate vor conţine doar primii trei paşi.

Deoarece asimilarea binelui este experienţială, nu conceptuală, să începem cu o experienţă directă a acestuia.

Observarea unei senzaţii plăcute

Puteţi să vă luaţi jumătate de minut sau mai mult cu această practică, cu ochii deschişi sau închişi. Este bine să o faceţi împreună cu alte activităţi, dar la început probabil că veţi

avea o percepţie mai bună dacă vă veţi opri mai întâi din orice altceva faceţi.

1. Găseşte o senzaţie plăcută care este deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conştiinţei tale. Poate o senzaţie de respiraţie relaxată, o căldură sau o răcoare confortabilă sau o senzaţie corporală de vitalitate sau vitalitate. Această senzaţie ar putea fi subtilă sau uşoară, dar totuşi se simte bine. Este posibil să existe şi alte senzaţii, sau gânduri sau sentimente, care să fie inconfortabile, şi este în regulă. Renunţă la acestea pentru moment şi adu-ţi atenţia la senzaţia plăcută. Când găsiţi o senzaţie plăcută, treceţi la pasul următor.

2. **Îmbogăţiţi** Stay cu senzaţia plăcută. Exploraţi-o puţin. Cum este? Ajutaţi-o să dureze. Păstraţi-vă atenţia asupra ei timp de zece, douăzeci sau mai multe secunde la rând. Întoarceţi-vă la ea dacă atenţia vă rătăceşte. Deschideţi-vă la această senzaţie în mintea şi corpul vostru. Fără stres sau încordare, vedeţi dacă poate deveni şi mai deplină, şi mai intensă. Bucuraţi-vă de ea. Lăsaţi plăcerea acestei senzaţii să vă ajute să o menţineţi. Vedeţi dacă puteţi să o întruchipaţi prin acţiuni mici, cum ar fi schimbarea corpului pentru a respira mai deplin sau zâmbind uşor.

3. **Absorbiţi** Atât în timpul celui de-al doilea pas, cât şi imediat după el, intenţionaţi şi simţiţi că senzaţia plăcută se scufundă în voi în timp

> ce vă scufundaţi în ea. Când aţi terminat cu această practică, observaţi cum vă simţiţi. Simţiţi cum este să absorbiţi ceea ce este bun.
> ʲʲ ʲʲ 5

Dacă nu ai reuşit să observi nicio senzaţie plăcută, fie ai fost copleşit de o durere chinuitoare (sper că nu!), fie trebuie să mai încerci de câteva ori. Este firesc să întâmpini dificultăţi la primul pas de asimilare a lucrurilor bune şi este uşor să îl subestimezi. Atunci când lucrezi cu mintea ta, este de ajutor să ai un spirit de explorare blând, dar persistent. Continuaţi să căutaţi. Dacă nu puteţi găsi ceva pozitiv chiar acum, poate că va apărea un moment mai târziu.

Muzica experienţei

Ascultând un cântec, puteţi auzi diferite părţi ale acestuia, cum ar fi vocea, chitara, pianul şi tobele. În mod similar, experienţa ta are diferite părţi, inclusiv gânduri, percepţii senzoriale, emoţii, dorinţe şi acţiuni. La cină, mai devreme în această seară, înainte de a scrie aceste rânduri, fiul şi fiica noastră râdeau împreună afectuos. „Cântecul” experienţei mele includea gândul la cât de mult ţineau unul la celălalt, văzându-le feţele fericite, simţindu-mă mulţumit ca tată, dorindu-mi ca ei să se iubească mereu şi aplecându-mă spre ei p e n t r u a m ă bucura de căldura lor.

Adesea, veţi percepe o experienţă ca pe un întreg. Când fac drumeţii pe dealurile din apropierea casei mele, priveliştile frumoase, sentimentul de vitalitate şi plăcerea de a fi în aer

liber se îmbină. Dar există, de asemenea, o valoare în a învăţa să vă acordaţi cu părţile separate ale experienţei dumneavoastră. Faptul de a deveni mai conştient de toate aspectele experienţei tale îţi oferă un sentiment mai mare de integrare, de plenitudine interioară. În plus, vă permite să măriţi volumul, ca să spunem aşa, la diferite părţi atunci când aveţi nevoie de ele. V-aţi putea concentra pe un *gând* că fericirea altor oameni depinde în primul rând de ei, nu de dumneavoastră, pe o *senzaţie* de relaxare în corp, pe o *emoţie* de calm, pe o *dorinţă* de a fi mai puţin perfecţionist sau pe o *acţiune* de deconectare de la e-mailuri. A rămâne cu o parte a experienţei tale îţi aduce beneficiile acesteia pe moment şi în plus te ajută să ţi-o întipăreşti în creier, ceea ce o face mai uşor de invocat din nou în viitor.

Aşadar, haideţi să facem un tur al principalelor părţi ale experienţei dumneavoastră şi al recompenselor pe care vi le pot oferi. Vedeţi dacă puteţi găsi ceva în fiecare dintre aceste părţi care ar fi bine să vă aducă mai mult în minte. De exemplu, v-aţi putea concentra pe sentimentul de recunoştinţă dacă aţi fost dezamăgit sau pe senzaţia de relaxare dacă sunteţi stresat.

Gânduri

Gândurile dumneavoastră includ cunoştinţe factuale, idei, credinţe, aşteptări, puncte de vedere, perspective, imagini şi amintiri. Unele gânduri sunt verbale (auto-vorbire mentală), în timp ce altele constau în imagini sau într-un

amestec de cuvinte şi imagini.

Multe studii demonstrează beneficiile terapiei cognitive axate pe schimbarea gândurilor în bine. De exemplu, la vârsta de douăzeci de ani, mi-am dat seama că am fost un tocilar, nu un pămpălău, în timp ce creşteam. Acesta a fost un gând foarte important pentru mine! O clientă a intrat odată în biroul meu, a expirat încet şi mi-a spus că se gândise: „Nu este vina mea că soţul meu este alcoolic”. Acest gând a ajutat-o să nu se mai învinovăţească pentru faptul că el bea şi a ajutat-o să-l confrunte mai direct. Este bine să asimilăm gânduri care sunt adevărate şi utile, mai degrabă decât neadevărate şi dăunătoare. Aceste gânduri bune includ să vă vedeţi pe voi înşivă, pe ceilalţi, trecutul şi viitorul cu mai multă acurateţe; să înţelegeţi cum acţiunile voastre duc la rezultate diferite; şi să puneţi lucrurile în perspectivă.

În timp ce gândurile sunt desigur importante, în general, ne bucurăm sau suferim în special de ceea ce simţim, simţim, dorim şi facem. Prin urmare, practicile din această carte pun accentul pe aceste părţi mai întrupate ale experienţei tale.

Percepţii senzoriale

Acesta este tărâmul văzului, sunetului, gustului, mirosului, atingerii şi *interocepţiei* (senzaţiile interne ale corpului, cum ar fi gâlgâitul în stomac). Percepţiile senzoriale sunt calea

către experienţele de plăcere, relaxare, vitalitate şi forţă.

Fiecare simţ este o poartă potenţială către *plăcere,* cum ar fi să vezi o rochie frumoasă, să auzi muzică bună, să muşti dintr-o piersică suculentă, să miroşi pâinea proaspăt coaptă, să te scarpini de o mâncărime sau, sincer, să ajungi în sfârşit la toaletă. Pe lângă faptul că este plăcută în sine, plăcerea reduce, de obicei, sentimentul de stres şi iniţiază procesul de recuperare după acesta. Plăcerea este o resursă subestimată pentru sănătatea fizică şi mentală. Când o găseşti, permite-ţi să o primeşti pe deplin, aşa cum mi-a scris acest om: *Lângă apartamentul meu din Carolina de Nord, întinderea uriaşă a munţilor străvechi de peste linia orizontului mă face să simt că există loc pentru fiecare parte a mea. Când privesc această privelişte, simt cum mă „desfac" din cap până în degetele de la picioare şi mă deschid într- un mod care mă face să mă simt minunat. Mă umplu de priveliştea maiestuoasă, ceea ce mă face să mă simt bine de fiecare dată când mă gândesc la ea mai târziu*.

Relaxarea implică aripa parasimpatică „odihnă şi digestie" a sistemului nervos, contrabalansarea naturală a aripii simpatice „luptă sau fugi". La fel ca plăcerea, relaxarea reduce stresul. De asemenea, întăreşte sistemul imunitar, creşte rezilienţa şi scade anxietatea. Este aproape imposibil să fii foarte supărat din cauza unui lucru dacă te simţi profund relaxat.

Vitalitatea poate fi intensă, cum ar fi atunci când vă

bucuraţi de entuziasmul echipei sportive care câştigă un meci sau de pasiunea dansului sau a relaţiilor amoroase. Dar, de cele mai multe ori, vitalitatea este mai blândă, cum ar fi atunci când pur şi simplu vă simţiţi viu. Fie că este puternică sau subtilă, preluarea unei calităţi de vitalitate este deosebit de utilă dacă vă simţiţi abătut, melancolic sau suprasolicitat acasă sau la serviciu.

Unele experienţe de *putere* au o calitate de „ka-pow!”, dar rezistenţa tenace, cum ar fi pur şi simplu depăşirea unei copilării, a unei relaţii sau a unui loc de muncă dificile, este mai frecventă. Într-o seară, am privit un bărbat care se întorcea cu greu acasă după un schimb târziu şi am simţit din mişcările sale şi din expresia feţei sale rezistenţa de care a avut nevoie pentru a continua să meargă mai departe.

Emoţii

Emoţiile constau în sentimente şi stări de spirit. Sentimentele sunt specifice, adesea destul de scurte şi sunt cauzate de un stimul interior sau exterior. Un prieten care vă zâmbeşte vă face fericit; un minut mai târziu, comentariul s ă u răutăcios vă irită. Stările de spirit sunt mai difuze, de durată şi independente de stimuli. Tristeţea este un sentiment, în timp ce depresia este o stare de spirit.

Sentimentele cresc stările de spirit. De exemplu, dacă vă bucuraţi şi mulţumiţi în mod repetat, veţi avea tendinţa de a

dezvolta o stare de mulţumire. La rândul lor, stările de spirit cresc sentimentele. Un sentiment de bază de mulţumire faţă de viaţă favorizează sentimentele de recunoştinţă şi bucurie. În consecinţă, preluarea de sentimente pozitive vă poate ridica starea de spirit, ceea ce vă va aduce mai multe sentimente pozitive, care vă pot ridica şi mai mult starea de spirit.

Una dintre cele mai dulci emoţii, desigur, este dragostea, aşa cum mi-a povestit această femeie: În *fiecare seară, înainte de a stinge lumina, îl verific pe fiul meu mic şi adormit şi îi spun în linişte: „Fie ca tu să fii fericit, sănătos, în siguranţă şi în pace. „ Iubirea pe care o simt făcând acest lucru se scufundă în mine. Într-o noapte, după ce m-am întors în camera mea şi am tras pătura, bucuria din inima mea a continuat să se extindă şi am decis să o extind şi spre soţul meu. M-am gândit la cât de mult îl iubesc şi sentimentele de bucurie au continuat să curgă în mine. Aveam un zâmbet imens pe faţă, în întuneric, şi m-am dus la culcare ca o persoană foarte fericită!*

Dorinţe

Dorinţele noastre includ speranţe, dorinţe, dorinţe, dorinţe şi nevoi. Ele includ, de asemenea, motivaţii şi înclinaţii, valori, morală, aspiraţii, scopuri şi obiective, precum şi aversiune, impulsivitate, agăţare, poftă şi orice dependenţă. Dorinţele tale pot viza lumea exterioară – dorinţa ca cineva să nu-ţi dea cu piciorul nevoilor tale, să spunem – sau pe cea

interioară, cum ar fi intenţia de a rămâne puternic atunci când vorbeşti împotriva acestui tratament. Dorinţele pozitive duc la fericire şi beneficii, cum ar fi intenţia de a lua un pahar de apă atunci când vă este sete; în timp ce cele negative duc la suferinţă şi rău, cum ar fi intenţia de a lua o ţigară atunci când sunteţi stresat.

Prin urmare, atunci când simţiţi o dorinţă pozitivă, observaţi-o şi asimilaţi-o. Fiţi conştienţi de factorii din mintea dumneavoastră care susţin dorinţele bune, cum ar fi determinarea sau convingerea,

şi să le luaţi şi pe acestea. Atunci când *nu* acţionaţi în urma unei dorinţe rele, observaţi rezultatele bune şi asimilaţi uşurarea, satisfacţia şi sentimentul de valoare pe care le-aţi câştigat.

Acţiuni

Folosesc termenul „acţiuni” în sens larg pentru a include atât ceea ce facem în exterior – comportamente, expresii faciale, postură, cuvintele pe care le rostim sau le scriem – cât şi înclinaţiile şi abilităţile interne care produc acţiunile noastre observabile, cum ar fi tendinţa de a ne apropia de cei care suferă şi capacitatea de a asculta cu empatie. Vă puteţi ajuta să acţionaţi mai eficient înregistrând cu adevărat acţiunile pe care doriţi să le sprijiniţi, fie că vă implicaţi efectiv în ele, fie că pur şi simplu vă imaginaţi că le

faceţi. De exemplu, să presupunem că aţi dori să fiţi mai asertiv cu persoanele insistente, ceea ce ar putea presupune să vă aplecaţi în faţă mai degrabă decât în spate, să vă ridicaţi pieptul, să faceţi gesturi de încredere sau să vorbiţi ferm. Apoi, atunci când faceţi sau vă imaginaţi oricare dintre aceste acţiuni, rămâneţi cu această experienţă timp de zece sau mai multe secunde, ajutându-vă să o asimilaţi.

O femeie a folosit aceste metode pentru a se ajuta să schimbe modul în care îSi pregătea copiii pentru scoală: *Fiicelor mele de şapte şi nouă ani le place să doarmă până târziu, aşa că nu a fost niciodată uşor să le trezesc şi, de obicei, aveam o dimineaţă grăbită, agitată şi irascibilă. În cele din urmă, am decis să învăţ un alt mod. Am început să mă duc mai devreme în fiecare dintre camerele lor. Mă aplec lângă trupurile lor micuţe care dorm pentru a le adulmeca bine şi lung în timp ce îi sărut pe obraz. Încă miros a bebeluşi şi ştiu că acest lucru nu va dura la nesfârşit. Aceste sentimente de mamă se cufundă în mine, ceea ce mă face să mă simt confortabil cu acest mod de a-mi trezi fetele. Primesc bunătatea mirosului lor de bebeluş şi îl păstrez în inima mea pentru câteva momente, în timp ce ele încă dorm. Mă face atât de fericită! Apoi le masez jucăuş, cu blândeţe, părul şi spatele şi le trezesc, iar dulceaţa pe care o simt făcând acest lucru devine o parte din mine. Acest lucru are aproape întotdeauna ca rezultat o trezire fericită şi plăcută, cu zâmbete şi îmbrăţişări. Şi ajung să savurez momentele care vor dispărea mult prea curând.*

Stadiul de conştientizare

Când, mai devreme, în acest capitol, aţi făcut practica de a observa o senzaţie plăcută, aţi folosit cel mai simplu mod de a avea o experienţă pozitivă: să *observaţi* ceva bun care este deja prezent în mintea voastră. Conştientizarea este ca scena unui teatru. În orice moment, ceva se află în prim-planul conştientizării, sub lumina reflectoarelor atenţiei, cum ar fi aceste cuvinte pe c a r e l e citiţi. În acelaşi timp, în fundalul conştiinţei, în lateralul scenei, experimentezi şi alte lucruri, cum ar fi senzaţiile, sunetele şi sentimentele. Acest lucru vă oferă două locuri în care puteţi căuta experienţele bune pe care le aveţi deja.

Vedeţi dacă puteţi găsi ceva plăcut sau util în *prim-planul* conştiinţei voastre, în centrul atenţiei, sub lumina reflectoarelor chiar acum. Poate un sentiment de interes, de bunăstare sau de determinare. Poate că tocmai aţi mâncat şi vă simţiţi plăcut sătul. Nu trebuie să fie ceva mare sau intens; este totuşi pozitiv.

În mod similar, pe parcursul zilei, vor exista multe momente în care veţi avea în minte ceva pozitiv, cum ar fi mirosul bun de cafea, sentimente calde pentru un prieten sau un sentiment de uşurare în timp ce ziua se încheie. De fiecare dată când observaţi şi luaţi în considerare una dintre aceste experienţe bune este o pauză în cursa zilnică, un fel de popas pentru răgaz şi realimentare, aşa cum a constatat

această persoană într-o dimineaţă: *Era întuneric când m-am trezit şi am ascultat sunetul magic al ploii uşoare de pe luminatoare, ghemuit călduros sub plapuma mea. M-am simţit în siguranţă şi iubită şi m-am îmbibat de acest sentiment. După ce ne-am trezit, eu şi câinii ne-am îndreptat spre parcul pentru câini, pe care îl aveam doar pentru noi în această dimineaţă devreme. Era linişte – fără ciripit de păsări, foarte puţine maşini care treceau, un sentiment de pace şi singurătate într-un oraş aglomerat. M-am simţit atât de recunoscătoare. Am închis ochii, am respirat adânc şi m-am dăruit.*

În continuare, vedeţi dacă puteţi găsi ceva pozitiv în *fundalul* conştiinţei dumneavoastră. Este ca şi cum aţi mânca o masă: Chiar dacă cea mai mare parte a atenţiei tale este concentrată asupra mâncării, eşti conştient şi de alte sunete şi de cameră ca întreg. În acelaşi mod, în timp ce citeşti acum, în corpul tău ar putea exista o senzaţie de fundal plăcută de relaxare. Sau o atitudine de curiozitate sau de speranţă care pluteşte în spatele minţii tale.

Odată ce găseşti ceva pozitiv în fundalul conştiinţei tale, concentrează-te asupra lui pentru a-l aduce în prim-plan. Învăţaţi cum este să treceţi lucrurile din spate în faţa minţii voastre. Deoarece de obicei există *ceva* plăcut sau benefic undeva în conştiinţa ta, devenind mai îndemânatic cu această deplasare, creezi multe oportunităţi pentru ca miezul experienţei tale în orice moment – ceea ce se află în

prim-plan – să fie pozitiv. Mai mult, întrucât codificarea neuronală creşte pentru ceea ce se află sub lumina reflectoarelor atenţiei, mutarea unui aspect al experienţei tale în prim-planul conştientizării tale sporeşte transferul său în structura creierului. (Pentru o senzaţie de mutare a unei părţi a experienţei dvs. din fundal în prim-plan, încercaţi practica din caseta „Aducerea unui sentiment în prim-planul conştientizării”, din această pagină).

Pentru a rămâne cu ceva bun în prim-plan, trebuie să nu fiţi distraşi de lucrurile din fundal. Pur şi simplu lăsaţi-le să fie, fără a le rezista sau a le urmări. Puteţi să le atrageţi atenţia asupra lor mai târziu, dacă vi se pare potrivit.

ADUCEREA UNUI

/EELING <u>LA /FRONT O/</u>

<u>CONŞTIENTIZARE</u>

Această practică implică observarea unui lucru bun în fundalul conştiinţei şi trecerea lui în prim-plan. Veţi aplica acest proces la o parte a experienţei dumneavoastră: *sentimente.*

1. **HAVE În** timp ce citeşti aici, în mintea ta acţionează în mod natural diverse sentimente legate de această carte sau de alte lucruri. Ele pot fi uşoare sau subtile şi pot include sentimente negative, dar probabil că cel

puţin unul sau mai multe dintre aceste sentimente sunt pozitive, cum ar fi calmul, încrederea, bunăstarea de bază sau sentimente calde faţă de ceilalţi. la-ţi un moment de linişte cu tine însuţi şi ascultă ce murmură în mintea ta. Găsiţi un sentiment care vă place şi concentraţi- vă asupra lui.

2. **Îmbogăţeşte-te** Odată ce un sentiment pozitiv se află în prim-planul conştiinţei tale, rămâi cu el, lasă-l să devină mai intens, dacă este posibil, şi simte-l în corpul tău.

3. **ABSORBERE** Între timp, aveţi senzaţia că sentimentul se scufundă în voi în timp ce vă scufundaţi în el. Deschideţi-vă la acest sentiment şi primiţi-l.

Cum vă simţiţi după ce faceţi această practică? Luaţi-vă un moment pentru a repeta acest proces, pentru a vă adânci sentimentul de a muta lucrurile din spate în faţă.

Plăcerea şi dorinţa

Odată ce începi să ai o experienţă bună, o tendinţă naturală este să vrei să o păstrezi. Dar dacă faceţi acest lucru, nu mai curgeţi cu experienţa şi, în schimb, staţi deoparte de ea, încercând să o îngheţaţi şi să o posedaţi. Atunci nu mai există nicio experienţă bună. Este ca şi cum ai asculta muzică. Dacă auzi un riff grozav şi încerci să îl redai în minte în timp ce melodia continuă, plăcerea dispare din

muzică. Prin urmare, arta constă în a *aprecia* experienţa bună fără a o *dori.*

A plăcea presupune să te bucuri, să apreciezi şi să savurezi. Prin *dorinţă* înţeleg dorinţa, insistenţa, constrângerea, presiunea, apucarea, ataşarea, dorinţa şi agăţarea. În subcortex şi în trunchiul cerebral, circuite conectate, dar separate, se ocupă de plăcere şi dorinţă. Acest lucru înseamnă că vă poate plăcea ceva fără să doriţi acel ceva, cum ar fi să vă bucuraţi de gustul î n g h e ţ a t e i , dar să refuzaţi o a doua porţie după o masă copioasă. Oamenii pot, de asemenea, să dorească ceva fără să le placă, cum ar fi cei pe care i-am văzut trăgând mecanic de mânerul aparatului de joc la nesfârşit într-un cazinou, fără să pară să le pese dacă se câştigă.

Să-ţi placă ceea ce este plăcut este natural şi nu este nimic rău în asta. Problema apare atunci când ne dorim lucruri care nu sunt bune pentru noi sau pentru ceilalţi, cum ar fi dorinţa de a bea prea mult sau de a câştiga dispute cu orice preţ. Necazul vine şi atunci când ceea ce vrem este bun, dar modul în care încercăm să îl obţinem este rău. De exemplu, vreau să ajung la timp la serviciu (bine), dar de multe ori conduc prea repede pentru a ajunge acolo (rău). Şi, sincer, cred că există probleme în însăşi experienţa dorinţei. Observaţi cum e să vă simţiţi când doriţi, când aveţi un sentiment puternic de dorinţă, când sunteţi condus spre un obiectiv. Rădăcina norvegiană a cuvântului a *dori* înseamnă

„lipsă”. A dori este diferit de inspiraţie, aspiraţie, angajament, intenţie, ambiţie sau pasiune. Poţi să ţinteşti sus şi să munceşti din greu fără să te laşi prins de dorinţă? Bazat pe un deficit sau o perturbare, a dori activează modul reactiv al creierului tău şi se simte contractat şi stresant. Luaţi în considerare această zicală: A plăcea fără a *dori este raiul, în timp ce a dori fără a plăcea este iadul.*

În practică, trebuie să te bucuri de experienţele care te traversează fără să te ataşezi de ele şi să urmăreşti scopuri bune cu mijloace bune, fără să te laşi condus de ele. Atunci când observaţi ceva bun în experienţa voastră, încurajaţi-l cu blândeţe să dureze fără a încerca să vă agăţaţi de el. Creierul tău are tendinţa de a continua să caute ceva nou pe care să îl dorească. Primind în mod repetat experienţe care vă plac fără să înclinaţi spre a le dori, aţi putea anula treptat obiceiul de a dori în sine.

Fructul care nu se lasă aşteptat

Este destul de remarcabil să recunoşti că, în orice moment, conştiinţa ta conţine, de obicei, unele elemente pozitive. Cu excepţia cazului în care nu eşti copleşit de ceva teribil, în fluxul tău de conştiinţă din acest moment se află aspecte ale păcii, mulţumirii şi iubirii pe care ţi le-ai dorit întotdeauna.

Cu puţină atenţie, experienţele bune vă sunt disponibile pe tot parcursul zilei. Ele sunt ca nişte fructe la îndemână pe

care trebuie doar să le observaţi. De îndată ce le observaţi, yum! Sunt delicioase. Cele mai multe dintre experienţele bune pe care le trăieşti deja sunt ca nişte mici cireşe dulci – o respiraţie relaxantă, o intenţie bună, o privelişte sau un sunet plăcut sau o glumă împărtăşită cu un prieten. Ori de câte ori doriţi, puteţi ronţăi din aceste experienţe pur şi simplu observându-le şi lăsându-le să vă hrănească.

Chiar şi conştiinţa însăşi, un fel de spaţiu care conţine toate părţile experienţei tale, are aspecte pozitive pe care le poţi observa întotdeauna. Un ecran de televizor nu este schimbat nici de imaginile frumoase, nici de cele urâte pe care le prezintă. În mod similar, conştiinţa nu este niciodată pătată sau deteriorată de ceea ce trece prin ea. Acest lucru conferă conştiinţei o calitate inerentă de fiabilitate şi linişte. Chiar dacă sunteţi deprimat sau aveţi dureri mari, puteţi găsi refugiu şi uşurare în conştiinţa care conţine aceste conţinuturi, precum şi orice alt conţinut dificil al minţii.

ACOPERIREA

- Există două moduri de a face pasul 1 (A avea) de a lua în considerare lucrurile bune: observaţi o experienţă pozitivă care este deja prezentă sau creaţi una.

- Puteţi observa o experienţă pozitivă fie în prim-planul, fie în fundalul conştiinţei dumneavoastră. Încercaţi să fiţi mai conştienţi de experienţele care planează în fundal, ceea ce vă va oferi mai multe lucruri bune de asimilat.

• Fiţi conştienţi de diferitele părţi ale experienţei voastre, inclusiv gândurile, percepţiile senzoriale, emoţiile, dorinţele şi acţiunile. Fiecare dintre acestea ar putea fi bună de asimilat.

• Gândurile includ vorbirea interioară, precum şi imagini, aşteptări, perspective, planuri şi amintiri. Experienţele senzoriale utile includ plăcerea, relaxarea, vitalitatea şi puterea. Emoţiile constau în sentimente schimbătoare şi stări de spirit durabile; preluarea repetată a anumitor sentimente ar putea schimba o stare de spirit conexă. Dorinţele includ speranţele, intenţiile, moravurile şi dorinţele dumneavoastră. Acţiunile includ comportamentele dumneavoastră, precum şi înclinaţiile şi abilităţile dumneavoastră.

• Creierul tău are sisteme separate pentru a plăcea şi a dori. Prin urmare, este posibil să îţi placă ceva fără să îl doreşti. Dacă îţi permiţi să ai parte de experienţe pozitive fără să încerci să te agăţi de ele, t e vei bucura mai mult de ele şi nu te vei lăsa purtat de impulsul şi presiunea dorinţei de a le dori.

• Observarea experienţelor bune vă oferă multe ocazii de a vă bucura de bine în fiecare zi. Chiar şi observarea propriei tale conştiinţe este o oportunitate pentru o experienţă bună, deoarece conştiinţa este în mod inerent paşnică şi nu este niciodată afectată sau rănită de ceea ce trece prin

ea.

Capitolul 6

Crearea de experienţe pozitive

În capitolul anterior, am analizat cum să observăm o experienţă bună care era deja prezentă. Celălalt mod de a avea o experienţă bună este de a *crea* una, iar în acest capitol vom examina cum să facem acest lucru. Crearea unei experienţe pozitive poate fi la fel de simplă ca şi cum te-ai uita în jur pentru a găsi o privelişte plăcută sau te-ai gândi la ceva care te face fericit. Adesea, veţi face acest lucru doar pentru că vă simţiţi bine. Alteori, veţi apela la experienţa unei forţe interioare pentru a răspunde unei provocări: Poate că o călătorie cu avionul este alarmant de agitată, aşa că respiraţi adânc pentru a vă calma; sau cineva vă taie calea în trafic şi vă amintiţi să nu o luaţi personal.

Fie că o faceţi doar pentru a vă simţi bine sau pentru a face faţă unei provocări, capacitatea de a vă autoactiva stări utile ale minţii – de a pune pe post de radio interior melodia pe *care* o doriţi – este fundamentală pentru vindecarea psihologică, pentru bunăstarea şi eficienţa zilnică, pentru creşterea personală şi pentru practica spirituală. Cu toate acestea, pentru mulţi oameni este greu la început să invoce experienţe pozitive în voie – în special cele care ar fi utile în anumite situaţii sau pentru anumite nevoi. De exemplu, dacă vă simţiţi stresat, poate fi nevoie de exerciţiu pentru a crea un sentiment de relaxare în corpul dumneavoastră. Dacă aţi fost rănit, poate dura ceva timp pentru a v ă aminti

de un prieten şi a vă simţi văzut şi apreciat. Stările de spirit care ar fi cele mai utile pentru o persoană sunt adesea cele mai greu de autogenerat. Dar, cu practică, veţi deveni mai buni la acest lucru. Şi pe măsură ce internalizaţi în mod repetat experienţele pe care le creaţi, acestea vor începe să apară în mod natural pentru dumneavoastră ca puncte forte interioare atunci când viaţa merge cu hopuri.

/DE LA IDEE LA EXPERIENŢĂ ÎNTRUCHIPATĂ

Încearcă aceste modalităţi de a ajuta *gândurile* despre un fapt bun să devină *sentimente, senzaţii, dorinţe* şi *acţiuni* bune legate de acesta:

- Fiţi conştienţi de corpul dumneavoastră, precum şi de faptul că sunteţi bun.

- Înmoaie-te şi deschide-ţi mintea şi corpul, cu sentimentul de a primi faptul.

- Gândiţi-vă la aspectele faptului bun care încurajează în mod natural emoţiile, senzaţiile, dorinţele şi acţiunile pozitive.

- Fii amabil cu tine însuţi – ca o voce interioară care îţi spune: „Dă-i drumul, asta este real, este adevărat, este în regulă să te simţi bine în legătură cu asta.”

- Imaginaţi-vă că acest fapt bun este în viaţa unui prieten. Ce experienţă v-aţi dori pentru el sau ea? V-aţi putea dori aceeaşi experienţă pentru dumneavoastră?

Încercaţi acest lucru cu diferite experienţe. De exemplu, lăsaţi ca vederea unor pereţi puternici să devină un sentiment de protecţie. Lăsaţi ca faptul de a şti că o zi grea a trecut să vă aducă uşurare. Lăsaţi ca amintirea unora dintre realizările dumneavoastră să vă susţină un sentiment de valoare.

Lăsaţi ca observarea faptului că sunteţi inclus într-un grup să alimenteze un sentiment de apartenenţă.

Haideţi să explorăm o varietate de modalităţi de a crea o experienţă bună, cu câteva exemple pentru fiecare dintre ele. Multe dintre aceste metode se bazează pe găsirea unor fapte bune. Nu inventezi nimic. Vedeţi ceea ce este *adevărat,* ceea ce este realitatea obiectivă. Recunoaşterea faptelor bune nu neagă faptele rele. Pur şi simplu vă concentraţi asupra faptelor care ar putea, în mod legitim, să determine o experienţă bună.

De multe ori vedem un fapt bun, dar nu avem niciun sentiment în legătură cu el. Acest pas aparent mic – de la idee la experienţă întruchipată – este extrem de important, deoarece fără el nu prea ai ce să instalezi în creier. În ceea ce priveşte construirea unei structuri neuronale, ceea ce contează nu este evenimentul, circumstanţa sau condiţia în

sine, ci *experienţa pe care o* trăieşti în legătură cu ea. A şti fără a simţi este ca un meniu fără masă. Pentru modalităţi de a transforma un fapt bun într-o experienţă bună, consultaţi caseta „De la idee la experienţă întruchipată”, de pe această pagină.

Setare curentă

Aproape în orice moment, oriunde te-ai afla, poţi găsi un fapt bun în situaţia ta imediată. Priviţi în jur chiar acum. Poţi vedea ceva care este atrăgător sau frumos şi să ai un sentiment bun din acest lucru? Puteţi auzi ceva care să vă dea un sentiment de confort sau de linişte? Atingeţi ceva – cum ar fi un scaun, o haină sau paginile unei cărţi – pe care vă bucuraţi să îl aveţi în viaţa dumneavoastră? Există în apropiere persoane pe care le apreciaţi sau pe care le apreciaţi?

Includeţi lucruri care sunt mici sau pe care în mod normal le treceţi cu vederea. De exemplu, tastând aceste cuvinte, am început să fiu atent la tastatura mea (recunoscând un fapt bun) şi apoi am început să apreciez ce invenţie inteligentă şi utilă este aceasta (trăind o experienţă bună). Pe o scară de intensitate de la 0 la 10, recunoştinţa mea pentru tastatură este de 1, dar este totuşi o experienţă pozitivă. Folosesc tastaturi de patruzeci de ani, dar nu am avut niciodată un sentiment deosebit faţă de ele până acum. Sub nasul meu a fost tot timpul o oportunitate pe care o ratasem. Există un bonus în recunoaşterea unui fapt bun

trecut cu vederea anterior. Odată ce îl vezi, există un efect multiplicator prin care vei continua să recunoşti acel fapt bun în viitor.

Iată povestea unei femei care a descoperit fapte bune într-un cadru improbabil: *Locuiesc în Detroit, unde 40 la sută din terenuri au fost abandonate, ceea ce înseamnă că este ca Si cum aS trăi în natură în mijlocul ruinelor urbane. Zilele trecute, când mă aflam în „preeria urbană", am fost literalmente oprită din drumul meu de un copac plin de păsări zgomotoase. Mi-am ridicat privirea, absorbind sunetele Si priveliştile, lăsându-le să umple fiecare parte din mine. Am devenit conştient de zumzetul unei autostrăzi îndepărtate, care a creat o simfonie interpretată de păsări şi maşini. Asimilarea unor astfel de momente m-a ajutat să văd lumea într-un mod nou. Uneori, lumina soarelui de după-amiază târzie pe cărămida roşie a unei clădiri abandonate poate fi aproape prea frumoasă pentru a fi descrisă în cuvinte*.

Evenimente recente

În ultima zi sau cam aşa ceva, este probabil că s-au întâmplat multe lucruri de care te-ai putea simţi bine pe bună dreptate. Luaţi în considerare lucrurile care au fost plăcute din punct de vedere fizic, cum ar fi stropirea cu apă p e faţă dimineaţa sau ghemuirea în pernă seara. Ce ziceţi de lucrurile pe care le-aţi făcut, chiar şi cele mai simple, cum ar fi o spălare de rufe sau returnarea unor e-mailuri?

Găsirea unui sens pozitiv în evenimente obişnuite este o modalitate bună de a crea o experienţă pozitivă. Probabil că în ultimele douăzeci şi patru de ore aţi luat o masă, cineva s-a simţit bine cu dumneavoastră şi aţi văzut sau auzit ceva ce v-a plăcut. Înainte de a merge la culcare, aţi putea prelua sentimente bune despre cel puţin un lucru din ziua respectivă. O persoană mi-a povestit că a făcut acest lucru timp de un an întreg: *În ziua de Anul Nou, am început o cutie de Anul Bun. În fiecare zi am pus înăuntru un bilet despre ceva bun care s-a întâmplat. Le voi citi pe toate în ajunul Anului Nou. Acum, atunci când se întâmplă ceva bun în ziua mea, simt acest lucru în loc să trec cu grijă peste el.*

De asemenea, gândiţi-vă la *multele* lucruri care ar fi putut merge prost, dar nu au mers, cum ar fi accidentul care nu a avut loc în drum spre serviciu, farfuria care nu s-a spart şi gripa care nu v-a trimis la culcare. Nu recunoaştem acest gen de fapte bune din două motive. În primul rând, nu există niciun stimulent care să atragă atenţia. Este greu să observi ceva ce *nu* s-a întâmplat. În al doilea rând, absenţa unei avalanşe zilnice de evenimente rele este, din fericire, norma în majoritatea vieţilor. Creierul tău filtrează lucrurile care nu se schimbă, atât zumzetul frigiderului, cât şi absenţa de rutină a dezastrelor. Deşi acest proces, numit *obişnuinţă,* este o utilizare eficientă a resurselor neuronale, ne face să ratăm oportunităţi pentru experienţe bune. Încercaţi să recunoaşteţi cel puţin un lucru pe zi care ar fi putut fi un adevărat dezastru, dar nu a fost, şi apoi luaţi un

moment pentru a vă simţi bine în legătură cu el.

Condiţii în curs de desfăşurare

Spre deosebire de evenimentele trecătoare, multe lucruri bune sunt relativ stabile şi de încredere – şi toate aceste fapte sunt oportunităţi pentru experienţe bune. Chiar acum, multe locuri pe care le iubiţi sunt încă aici şi se descurcă bine. De exemplu, atunci când îmi fac un foraj la dentist, îmi imaginez Tuolumne Meadows din Parcul Yosemite, şi văd în minte cupolele de granit şi aud vântul moale în pini. Oamenii buni sunt în viaţa ta şi alţii îţi doresc binele. Uită-te prin casă, de la dulap până la bucătărie, şi observă lucrurile care continuă să existe, numindu-le chiar şi tu însuţi, cum ar fi *Această chiuvetă va fi aici pentru mine mâine... aceste haine vor fi aici... aceşti pereţi vor fi încă zugrăviţi, această masă şi această lampă vor continua să fie utile.*

Privind în cercuri mai largi, luaţi în considerare aspectele imperfecte, dar încă pozitive ale societăţii dumneavoastră – incluzând, de dorit, statul de drept, democraţia şi drepturile civile -mai ales în comparaţie cu alternativele, atât în istorie, cât şi cele încă răspândite astăzi. Gândiţi-vă la cultură şi la accesul nostru uşor la muzică, idei, artă, divertisment şi învăţături de înţelepciune. Ştiinţa şi tehnologia au avansat, oferind lucruri precum refrigerarea, călătoriile cu avionul, toaletele cu apă, aspirina şi internetul. Mai departe, puteţi conta pe darurile naturii, de la câinii zgribuliţi la norii de pe cer sau sunetul mării. Iată

un exemplu frumos: *Există un deal lângă casa mea care este acoperit de flori în cea mai mare parte a anului.*

Când sunt la serviciu, într-o clădire de birouri, ştiu c ă dealul este încă frumos: culorile, purpurii strălucitori, portocalii, albaştrii şi rozurile. În mintea mea văd veveriţele alergând pe pietrele pline de muşchi. Este ca un mic sanctuar al meu la serviciu, să ştiu că florile sunt acolo în timp ce eu stau la şedinţe.

Desigur, condiţiile se pot schimba – toamna se transformă în iarnă, copiii pleacă de acasă, cei dragi mor – şi condiţiile pozitive pot avea şi părţi negative (o slujbă importantă poate însemna ore lungi de muncă). Totuşi, condiţiile bune *care* există pot fi recunoscute, fiecare dintre ele fiind o bază validă pentru un sentiment de confort, siguranţă, recunoştinţă, uşurare, uimire sau uşurinţă.

Calităţile tale personale

Există, fără îndoială, multe calităţi bune în caracterul, personalitatea şi capacităţile dumneavoastră, cum ar fi corectitudinea, simţul umorului şi diverse talente şi abilităţi. Faptul de a vedea aceste fapte şi de a vă simţi bine în legătură cu ele vă va ridica starea de spirit şi vă va ajuta să vindecaţi sentimentele de inadecvare sau de ruşine. Faptul că te simţi bine în pielea ta nu te face încrezut; pe măsură ce sentimentul tău de valoare creşte, de fapt, este mai puţin necesar să-i impresionezi pe ceilalţi.

Nu este nevoie nici de aureolă, nici de eroism pentru a avea calităţi pozitive; toţi avem câteva! Dar sentimentul că eşti o persoană fundamental decentă şi capabilă poate fi o provocare dacă autocritica te face să te simţi inadecvat sau să te îndoieşti de tine însuţi. A apăra adevărul faţă de *tine* şi faţă de ceilalţi că eşti o persoană fundamental bună – nu o persoană perfectă, dar bună – poate părea tabu.

Luaţi în considerare calităţile pozitive ale unui prieten – poate onestitatea, ciudăţeniile simpatice şi o inimă caldă. Negarea acestor calităţi ar fi un mod corect de a-l trata pe acest prieten? În schimb, ce beneficii ar avea prietenul tău dacă i-ai aprecia calităţile sale pozitive? Acum întoarceţi situaţia: Puteţi să vă vedeţi propriile calităţi bune? Este o chestiune de dreptate: Spuneţi adevărul despre dvs. , a ş a cum aţi spune adevărul despre un prieten. De ce ar fi bine să vezi binele în prietenul tău, dar rău să îl vezi în tine însuţi? Regula de aur este o stradă cu două sensuri: Ar trebui să *ne* tratăm şi *pe noi înşine* aşa cum i-am trata pe ceilalţi.

Observaţi virtuţile şi punctele forte din voi înşivă, cum ar fi rezistenţa, răbdarea, determinarea, empatia, compasiunea şi integritatea. Observaţi, de asemenea, abilităţile, chiar şi cele aparent simple, cum ar fi

să găteşti o masă, să lucrezi la o foaie de calcul sau să fii un bun prieten. Acestea sunt fapte, nu ficţiune. Dacă gândurile negative vă încearcă – *dar nu sunt* întotdeauna *aşa, plus că acest lucru bun este şters de lucrurile rele despre mine* – este normal. Doar conştientizează aceste gânduri negative şi apoi readuce-ţi atenţia la faptele virtuţilor, punctelor tale forte şi abilităţilor tale. Reflectaţi asupra a ceea ce apreciază, plac sau iubesc diferiţi prieteni sau membri ai familiei la dumneavoastră. Sau imaginaţi-vă că observaţi viaţa unei persoane la fel ca dumneavoastră: Ce dăruieşte el sau ea celorlalţi? Ce este onorabil şi admirabil la această persoană? Sau imaginaţi- vă că cea mai frumoasă şi mai iubitoare fiinţă din univers vă şopteşte la ureche, vorbindu-vă despre propria bunătate.

Încearcă cu adevărat să recunoşti *adevărul* despre calităţile tale bune. Alegeţi una şi faceţi-vă o idee clară despre ea. Poate că sunteţi un prieten de ajutor, sau un bucătar bun, sau o persoană decentă. Oricare ar fi, să ştiţi că este reală. Lăsaţi ca această recunoaştere a uneia dintre calităţile voastre

bune să devină un sentiment de bucurie, încredere şi valoare. Deschideţi-vă la aceste sentimente pozitive care se scufundă în voi. Gândiţi-vă la modul în care vă ajută pe voi şi pe ceilalţi atunci când vă simţiţi bine cu voi înşivă în acest fel. Apoi, repetaţi acest proces cu alte lucruri bune despre dumneavoastră. Asumaţi sentimentul că sunteţi o persoană

fundamental bună.

Femeia aceasta şi-a însuşit binele pe care îl simţea în legătură cu calitatea muncii sale: *Există o etapă ciudată în rezidenţialul medical când îndoielile obsedante despre competenţa ta profesională planează ca nişte nori negri. Pentru a face faţă, am asimilat cu adevărat atunci când lucrurile mergeau bine, cum ar fi recunoştinţa unui pacient schizofrenic la care alţii renunţaseră, care mi-a spus că preţuieşte Şedinţele noastre de terapie împreună, pe măsură ce începea să-Şi recapete încet viaţa. Cu cât lăsam să pătrundă în mine mai multe exemple reale de competenţă, cu atât mai puţin auzeam caseta negativă care se derula în capul meu şi cu atât mă simţeam mai fericit şi mai implicat*.

Trecutul

O sursă minunată de experienţe bune este cufărul cu comori al trecutului. Dacă sunt provocat de o situaţie, uneori îmi amintesc că am reuşit să trec printr-o surplombă când făceam alpinism (fapt), simţind în acelaşi timp în corpul meu acea determinare şi putere (sentiment). Sau poate că a existat un eşec în munca mea, aşa că îmi voi aduce în minte unele succese din trecut. Dacă cineva este critic, după ce încerc să analizez ce s-a întâmplat şi ce pot învăţa, s-ar putea să meditez la un moment bun petrecut cu un prieten şi să mă simt apreciat şi apreciat.

Uneori, experienţele tale din trecut se vor amesteca. De-a lungul mai multor ani, am fost pe sute de plaje, iar acum am un sentiment distilat de imensitate şi exaltare când mă gândesc la momentele în care am fost la malul mării. Sau s-ar putea să aveţi o amintire vagă a unei perioade din viaţa dumneavoastră la care să vă puteţi baza. De exemplu, faptul că ştiţi că aţi trecut printr-o criză financiară ar putea evoca un sentiment pozitiv de rezistenţă şi de a fi o persoană onorabilă. De fapt, nu aveţi nevoie deloc de amintiri clare. Aţi putea folosi fotografii din locuri pe care nu vi le amintiţi sau poveşti de când eraţi mic pentru a vă imagina sentimente bune pe care trebuie să le fi avut. Ştiu sigur că am fost foarte dorit şi iubit când eram copil, primul născut în familia mea după ce mama mea a avut câteva avorturi spontane, şi mi-am imaginat cum trebuie să se fi simţit să fiu atât de îmbrăţişat cu dragoste de mama şi de tatăl meu.

Atunci când reflectaţi asupra trecutului, s-ar putea să aveţi un sentiment dulce-amărui de trecere a lucrurilor bune, şi asta este în regulă. Încearcă să nu-ţi laşi atenţia să fie prinsă în regrete sau pierderi. Onoraţi ceea ce a fost cândva dulce atunci când îl gustaţi din nou astăzi.

Viitorul

Viitorul este un alt fel de cufăr de comori, plin de potenţiale experienţe bune, fie că este vorba de a aştepta cu nerăbdare să te descalţi de o pereche de pantofi strâmţi după serviciu sau de a visa cu ochii deschişi la o vacanţă vara viitoare.

Această călătorie mentală în timp se bazează pe reţelele de linii mediane din cortex care au reprezentat o dezvoltare evolutivă importantă, permiţându-le strămoşilor noştri să planifice mai eficient.

Ia-ţi un moment pentru a-ţi imagina ceva bun care se va întâmpla mai târziu astăzi, iar apoi lasă ca acest lucru să devină un sentiment plăcut pentru tine. Imaginaţi-vă o experienţă bună pe care aţi putea să o aveţi în viitor dacă aţi vorbi sau aţi acţiona diferit într-o relaţie dificilă. Sau imaginaţi-vă beneficiile pe viitor dacă veţi face o schimbare în viaţa dvs. pe care aţi luat- o în considerare, cum ar fi să vă luaţi un alt loc de muncă sau să meditaţi în mod regulat.

Împărtăşirea binelui cu alţii

Studiile arată că vorbind despre lucrurile bune cu alte persoane intensifică experienţa. Oamenii sunt cele mai sociale animale de pe planetă, aşa că avem reţele neuronale foarte dezvoltate pentru empatie, capacitatea de a ne conecta cu ceilalţi. Atunci când două sau mai multe persoane au o experienţă pozitivă comună, sentimentele bune din aceste reţele de empatie ricoşează într-o reacţie în lanţ. Aşa cum scria John Milton în *Paradisul pierdut:* „Binele, cu cât este mai comunicat, cu atât creşte mai abundent”.

Puteţi rememora trecutul cu cineva: poate un moment amuzant sau o provocare pe care aţi depăşit-o împreună.

Puteţi, de asemenea, să sărbătoriţi prezentul, cum ar fi să murmuraţi „ce frumos” partenerului dvs. atunci când vă priviţi copiii la o piesă de teatru, să vă aruncaţi o privire fericită în timp ce vă bucuraţi de un apus de soare sau să vă zâmbiţi de plăcere unul altuia în timp ce vă scufundaţi într-un desert delicios. Şi puteţi planifica cu bucurie un viitor frumos, de la ce să faceţi sâmbătă seara până la unde să locuiţi după ce vă veţi pensiona.

Găsirea lucrurilor bune în cele rele

În 2011, un control de rutină al aluniţelor a scos la iveală un melanom malign pe urechea dreaptă. Cumnatul meu murise recent de cancer de piele. În timp ce partea superioară a minţii mele rezolva probleme precum unde să merg pentru tratament, un strat mai profund simţea ca un mic animal încolăcit şi tremurând. Am stat pe ace şi ace timp de zece zile până când cancerul a fost îndepărtat şi testele au arătat că nu se răspândise. Cu toate acestea, am un risc sporit de recidivă. Aş putea interpreta toate acestea într- un mod sumbru, negativ: „Crema de protecţie solară este o mare bătaie de cap. Oare va fi de folos? Urăsc să am cancerul deasupra capului”. Dar nu e aşa. În schimb, în cea mai mare parte mă simt bucuros că s-a întâmplat asta. M-a făcut să fiu mai compătimitoare faţă de persoanele cu o boală şi m i – a dat mai multă apreciere pentru viaţă, deoarece sunt încă aici pentru a mă bucura de ea.

Perspectiva pe care o aveţi asupra faptelor – contextul în

care le plasaţi şi sensul pe care le daţi – vă modelează în mod real experienţa pe care o aveţi cu privire la ele. În special, găsirea unui sens pozitiv în evenimentele negative, ceea ce se numeşte *reîncadrare,* este utilă pentru a face faţă şi a se recupera. Acest lucru nu înseamnă că o experienţă dură este mai puţin dureroasă sau că este în regulă ca oamenii să vă maltrateze. Ceea ce vreau să spun este că până şi un eveniment sau o situaţie oribilă poate avea în ea unele oportunităţi pentru o experienţă pozitivă.

Luaţi în considerare greutăţile din trecut. Te-au făcut acestea mai puternic în vreun fel? Ce lecţii aţi învăţat din ele? Dar pierderile? Te-au ajutat acestea să apreciezi ceea ce încă mai ai? Luaţi în considerare o provocare actuală şi întrebaţi-vă: „M-a făcut aceasta să realizez că trebuie să-mi schimb cursul într-un fel sau altul?” Reflectaţi asupra a ceea ce aţi învăţat despre cum să aveţi grijă de v o i î n ş i v ă de la persoanele care v-au maltratat. Sau presupuneţi că vă aflaţi în mijlocul unei tranziţii majore: Ce aţi putea câştiga în acest nou capitol al vieţii dumneavoastră?

O femeie a găsit ceva liniştit în moartea tatălui ei: *Tatăl meu a fost un puşcaş marin american în al doilea război mondial, care şi-a dat ultima suflare într-o zi însorită de Memorial Day. Am auzit zgomotul puternic al avioanelor de vânătoare care zburau deasupra noastră exact în momentul în care a murit. În dormitor a fost linişte după survol. Eram plin de durere şi nu ştiam dacă voi putea suporta pierderea tatălui*

meu, dar, în acelaşi timp, am fost uimit de dragostea, pacea şi calmul care au umplut camera după ce a murit. M-am scăldat în ea. Mă simţeam ca şi cum timpul s-ar fi oprit. A fost un moment foarte intens. Acea experienţă mi-a dat o amintire senzorială care m-a purtat prin întreaga experienţă a pierderii tatălui meu iubit – şi mă poartă şi astăzi. De fiecare dată când mă simt acum pierdută sau stresată, îmi amintesc acele momente de calm intens şi mă scufund din nou în ele.

Grija faţă de ceilalţi

A te gândi la un prieten, a vorbi cu amabilitate sau a fi generos sunt ocazii calde de a trăi o experienţă pozitivă. Gândurile, cuvintele şi faptele iubitoare se simt de obicei bine. De fapt, un studiu a constatat că centrele de

recompensă din creier se activau mai mult atunci când oamenii alegeau să dea bani în scopuri caritabile decât să îi păstreze pentru ei înşişi.

Grija include atât experienţe interioare, cât şi comportamente exterioare. Pe plan intern, aţi putea să vă amintiţi de cineva pe care îl apreciaţi. În exterior, aţi putea zâmbi unui străin, atingeţi pe cineva din simpatie, băgaţi un copil în pat sau nu vă mai întrerupeţi soţia (am lucrat şi eu la acest aspect). Pentru beneficii suplimentare, puteţi fi fericit în timp ce anticipaţi un act de grijă, fericit în timp ce îl faceţi şi fericit în timp ce vi-l amintiţi. Iar grija ta faţă de

ceilalţi s-ar putea să evoce mai multă grijă din partea lor faţă de tine.

Iată exemplul unui bărbat care a trăit o experienţă de iubire: *Ţinându-mi nepotul în braţe în timp ce mă legănam şi cântam uşor, ochii i s-au închis, respiraţia lui a devenit regulată şi a adormit. Am savurat sentimentul de a ţine în braţe ceva preţios timp de câteva minute şi am permis ca sentimentul acestui moment să locuiască înăuntru, rămânând aici. Uimitor.*

A vedea binele în viaţa celorlalţi

Un tip de grijă faţă de ceilalţi este atât de important încât vreau să îl evidenţiez aici. Strămoşii noştri au trăit în grupuri mici, în care indivizii trebuiau să coopereze pentru a-şi menţine copiii şi pentru a se menţine în viaţă în condiţii dificile. Capacitatea în evoluţie de a se bucura de bucuriile şi succesele celorlalţi a contribuit probabil la aprofundarea legăturilor de afecţiune care au favorizat supravieţuirea şi transmiterea genelor. A fi fericit că alţii sunt fericiţi este o înclinaţie înnăscută şi puternică a inimii umane. Si vă oferă oportunităţi nesfârşite de a vă simţi bine, deoarece întotdeauna
există undeva, undeva, cineva care se bucură de ceva.

Gândiţi-vă la un fapt bun din viaţa unei persoane la care ţineţi. Apoi, vedeţi dacă vă puteţi simţi mulţumit şi bucuros pentru această persoană. Acest lucru se numeşte uneori

bucurie altruistă, fericirea pentru norocul altora. Dacă vă este greu să simţiţi prea mult acest lucru, încercaţi cu un copil pe care îl cunoaşteţi sau pe care vi-l puteţi imagina: poate un copil mic care deschide un cadou, sau care linge un cornet de îngheţată, sau care se joacă cu un căţeluş. Dacă apar ş i alte sentimente, cum ar fi tristeţea legată de propriile dificultăţi, este ceva obişnuit. Fiţi conştienţi de astfel de sentimente, dar apoi readuceţi cu blândeţe atenţia la ceea ce doriţi să încurajaţi în mintea dumneavoastră: fericirea faţă de bunăstarea celorlalţi.

Încearcă acest lucru cu diferite persoane din viaţa ta. Apoi, cu persoane pe care nu le cunoaşteţi, cum ar fi străinii de pe stradă, sau de la ştiri, sau imaginaţi la distanţă. Personal, îmi place această practică. Pe lângă faptul că eşti bun cu ceilalţi, îţi deschide treptat inima. În plus, este o modalitate excelentă de a anula sentimentele de invidie, gelozie sau rea-voinţă. Când faci această practică, gândurile despre ceea ce este rău în viaţa ta sunt înlocuite de sentimente calde despre ceea ce este bun în vieţile celorlalţi.

Imaginarea faptelor bune

Reţelele corticale mediane care permit abilităţile noastre umane unice de a ne gândi la viitor şi la trecut reprezintă fundaţia neuronală a acelui minunat cinematograf interior, imaginaţia. Dacă sunteţi ca mine, este mult prea uşor să folosiţi acest cinematograf în scopuri rele, cum ar fi să redaţi iar şi iar o interacţiune dureroasă. În schimb, folosiţi-l

în scopuri bune, cum ar fi să vă imaginaţi fapte bune care ar putea fi adevărate – şi chiar şi cele care nu ar putea fi.

Lucruri care ar putea fi adevărate

Nu am făcut surf, dar îmi plac foarte mult videoclipurile cu oameni care călătoresc pe valuri uriaşe. Când mă gândesc să fac asta şi eu, mă simt entuziasmat şi fericit. Acest fapt imaginat probabil că nu s e va întâmpla niciodată, dar cel puţin este posibil şi, prin urmare, este o sursă potenţială de experienţă pozitivă.

Puteţi utiliza această metodă în mai multe moduri. V-aţi putea imagina vocea unei persoane dragi care vă vorbeşte într-o situaţie dificilă. Dacă aveţi talente care nu au fost folosite pe deplin, gândiţi-vă cum ar fi dacă ar fi folosite. Dacă v-aţi dori să vă simţiţi mai puternic, imaginaţi-vă că aveţi centura neagră la karate. Dacă aţi dori să vă simţiţi mai liniştit, imaginaţi-vă că staţi liniştit în natură. În fiecare caz, fiţi realist cu privire la ceea ce aţi putea simţi; nu exageraţi, ceea ce ar submina puterea acestei practici.

Lucruri care nu pot fi adevărate

De asemenea, vă puteţi folosi teatrul interior pentru a vă imagina fapte bune care nu ar putea fi niciodată adevărate pentru dumneavoastră. În profunzimea centrelor de memorie emoţională din creierul tău, experienţele imaginate construiesc structuri neuronale prin mecanisme

similare cu cele pe care le folosesc experienţele reale, trăite. Nu foloseşti această metodă pentru a te amăgi cu privire la ceea ce ţi-a lipsit sau pentru a te strecura într- o lume fantastică roz care te distrage de la îmbunătăţirea acesteia. Tu încă ştii ce este adevărat. Doar că suferiţi mai puţin.

De exemplu, am cunoscut oameni care nu au primit niciodată niciun fel de educaţie afectuoasă. A te simţi iubit în acest fel este important pentru o dezvoltare psihologică sănătoasă, iar lipsa ei lasă o rană în inimă. Pentru aceşti oameni, a fost o experienţă puternică să îşi imagineze un părinte iubitor şi apoi să ia în primire sentimente de a fi îmbrăţişat, alintat şi preţuit. Acest lucru nu a însemnat că au uitat ce s-a întâmplat de fapt în copilăria lor. Dar au fost ingenioşi în nume propriu, găsind modalităţi de aşi oferi cel puţin un sentiment de experienţă vitală, simţindu-se preţuiţi de un părinte iubitor. Deşi nu a fost un remediu miraculos, această practică a făcut o mare diferenţă pentru ei.

Producerea de fapte bune

Majoritatea zilelor oferă oportunităţi de a crea fapte bune, iar fiecare dintre aceste fapte noi este o şansă pentru o experienţă bună. Aţi putea să complimentaţi pe cineva, să puneţi o floare într-o vază, să daţi drumul la muzică, să rearanjaţi nişte mobilă, să luaţi un alt traseu spre serviciu, să mâncaţi proteine la micul dejun, să invitaţi pisica în poală sau să vă puneţi o faţă de pernă nouă. Ideea nu este să

îngrămădeşti noi cerinţe asupra ta, ci pur şi simplu să fii deschis la şansa de a crea un fapt care ar putea favoriza o experienţă bună.

O modalitate de a crea un fapt bun este să faci ceva care te face fericit. O prietenă a făcut o cutiuţă pe care o ţine în geantă, cu scoici dintr-o excursie în Italia, o fotografie a câinelui ei şi o cruce; când vrea un imbold, o deschide şi se uită înăuntru. O altă prietenă şi-a făcut o poză cu ea când era copil şi a pus-o lângă permisul de conducere, astfel încât, atunci când îşi arată buletinul, vede această fată adorabilă.

Reţinerea este o altă modalitate de a crea fapte bune. Opriţi un program TV care vă pune nervii în mişcare. Nu criticaţi. Refuzaţi să vă îngrijoraţi de mai mult de trei ori pentru ceva ce nu puteţi schimba; trei lovituri şi îngrijorarea este eliminată. Dacă eşti prins în ceva rău şi te dezlipeşti de el, numai acest lucru creează ceva bun; ia-ţi un moment pentru a înregistra acest lucru şi bucură-te de el înainte de a trece la următorul lucru pe care îl faci.

În fiecare dimineaţă, aţi putea alege un fapt bun pe care îl veţi aduce la viaţă în acea zi. Iar atunci când creaţi acest fapt, bucuraţi-vă cu adevărat de experienţa care urmează.

Evocarea directă a unei experienţe pozitive

Pe măsură ce vă acumulaţi urmele neuronale ale

experienţelor pozitive, devine mai uşor să activaţi stări de spirit pozitive în voie, fără a fi nevoie să vă gândiţi la fapte bune pentru a le evoca. Vedeţi dacă puteţi evoca direct un sentiment bun. Începeţi cu o experienţă care este uşor de accesat. Poate un sentiment de putere, calm, dragoste sau bucurie. La început, acest lucru funcţionează cel mai bine dacă mintea nu vă este tulburată de griji sau stres. Dar, cu practică, veţi învăţa să aprindeţi circuitele neuronale ale stărilor pozitive chiar şi atunci când sunteţi agitat sau supărat, ca şi cum aţi căuta prin dezordine pentru a lua instrumentul de care aveţi nevoie.

Să vezi viaţa ca pe o oportunitate

În capitolul anterior şi în acesta am explorat multe moduri diferite de a face pasul 1 al asimilării binelui: să ai – să activezi – o experienţă pozitivă. Acestea sunt:

Observaţi o experienţă pozitivă care este *deja* prezentă

1. în prim-planul conştiinţei
2. pe fundalul conştiinţei

Creaţi o experienţă pozitivă prin

3. găsirea de fapte bune în *setarea* dvs. *actuală*
4. găsirea faptelor bune în *evenimentele recente*

5. găsirea faptelor bune în *condiţii actuale*

6. găsirea de fapte bune în *calităţile* tale *personale*

7. găsirea faptelor bune în *trecut*

8. anticiparea faptelor bune în *viitor*

9. *împărtăşirea* binelui cu ceilalţi

10. găsirea *binelui în rău*

11. *grija faţă* de ceilalţi

12. *să vadă binele* în viaţa celorlalţi

13. *imaginând* fapte bune

14. *producerea de* fapte bune

15. *evocarea directă a* unei experienţe pozitive

16. să vedem viaţa ca pe o *oportunitate*

Faptele bune sunt peste tot, chiar dacă viaţa este dificilă. Azi a răsărit soarele, ceilalţi sunt fericiţi, iar mâncarea miroase bine. Faptele bune persistă în interiorul tău: Corpul tău continuă să meargă, mintea ta este plină de abilităţi, iar tu eşti o persoană fundamental bună. Chiar şi faptele rele conţin adesea oportunităţi pentru experienţe bune. Şi există multe moduri de a avea o experienţă bună fără a face

referire la fapte deloc.

Uneori este imposibil să observi sau să creezi o experienţă bună. Mintea ar putea fi spulberată de o durere agonizantă sau de o pierdere teribilă, sau sufocată de o depresie copleşitoare, sau inundată de panică. Atunci tot ce poţi face este să treci peste furtună – să fii cu ea, să o laşi să fie – sperând că vei avea o anumită compasiune subiacentă pentru tine însuţi.

Dar, de cele mai multe ori, *este* posibil să observi sau să creezi o experienţă bună, fie că este vorba de a căuta în jur ceva ce îţi place să vezi, de a-ţi recunoaşte intenţiile bune sau de a te gândi la cineva pe care îl iubeşti. Sau ar putea fi la fel de simplu ca şi cum v-aţi muta pe scaun într-o poziţie mai confortabilă. Recunoaşterea faptului că fiecare zi oferă multe modalităţi de a genera o experienţă bună se simte bine în sine. Imaginaţi-vă că aţi descoperit că puteţi oferi experienţe bune unui prieten drag sau unei persoane care suferă. Probabil că v-ar face fericit să ştiţi că puteţi face acest lucru. Ei bine, aveţi aceeaşi putere de a vă oferi experienţe bune vouă înşivă. Acesta este al şaisprezecelea mod de a avea o experienţă pozitivă: să vezi viaţa ca pe o oportunitate.

Chiar şi în mijlocul greutăţilor şi al durerii, de obicei îţi stă în putere să declanşezi un gând bun, o percepţie senzorială, o emoţie, o dorinţă sau o acţiune. De asemenea, este de obicei în puterea ta să a d a u g i combustibil la experienţa

bună pentru a o menţine, iar noi vom explora cum să facem acest lucru în capitolul următor.

ACOPERIREA

• A fi capabil să activezi singur experienţele pozitive – să apelezi în voie la forţele interioare – este fundamental pentru a face faţă, pentru a te simţi bine şi pentru a fi eficient în viaţa de zi cu zi. Cu ajutorul practicii, aceste experienţe şi puncte forte se vor activa din ce în ce mai mult de la sine.

• Pentru a transforma ideea unui fapt bun într-o experienţă mai întruchipată, conectaţi-vă la corpul vostru, înmuiaţi-vă şi deschideţi-vă şi gândiţi-vă la aspecte ale faptului care generează în mod natural emoţii, senzaţii, dorinţe sau acţiuni pozitive.

• Faptele bune pot fi găsite atât în contextul actual, cât şi în evenimente recente, în condiţiile actuale, în calităţile personale, în trecut şi în viaţa altora. Puteţi, de asemenea, să creaţi fapte bune. Orice fapt bun este baza potenţială pentru o experienţă bună.

• Alte modalităţi de a crea experienţe pozitive includ imaginarea viitorului, împărtăşirea experienţelor bune cu ceilalţi, găsirea aspectului pozitiv în ceea ce este rău, grija, imaginarea unor fapte bune (atât cele care ar putea fi adevărate, cât şi cele care nu ar putea fi) şi

evocarea directă a unei experienţe pozitive.

• Uneori, pur şi simplu nu poţi avea o experienţă pozitivă. Dar, de cele mai multe ori, este posibil să observi sau să creezi una. Acest fapt este o altă sursă de experienţe bune: să vezi viaţa ca pe o oportunitate.

Capitolul 7

Construirea creierului

Folosind metodele din cele două capitole anterioare, să spunem că vă simţiţi relaxat, recunoscător sau iubitor. Aveţi un lucru bun în desfăşurare: pasul 1 de asimilare a lucrurilor bune. Şi acum ce urmează?

Ajutaţi această experienţă bună să vă pătrundă în creier. Aici intervin paşii 2 şi 3. În pasul 2, *îmbogăţeşti* experienţa rămânând cu ea şi dezvoltând-o în mintea ta. În etapa 3, o *absorbiţi,* intenţionând şi simţind că experienţa devine o parte din voi. Aceşti doi paşi *instalează* experienţele în creierul tău, transformând stările mentale bune în trăsături neuronale bune.

Îmbogăţirea unei experienţe

Cinci factori majori sporesc învăţarea, adică transformarea evenimentelor mentale trecătoare în structuri neuronale durabile. Cu cât sunt mai mari *durata, intensitatea,*

multimodalitatea, noutatea şi *relevanţa personală,* cu atât mai mare este reţinerea în memorie. Fiecare dintre aceştia este o modalitate de a creşte declanşarea neuronală, astfel încât să obţineţi mai multe cablaje în timpul unui episod de asimilare a lucrurilor bune. Episoadele repetate de asimilare a binelui vor consolida şi mai mult aceste urme neuronale.

Părţile superioare ale sistemului minte/cerebel pot produce zboruri înalte de fantezie, intuiţii matematice subtile, sentimente cu o textură bogată şi imagini şi melodii rafinate, dar jos, în subsol, ca să spunem aşa, construirea unei noi structuri este un proces mecanic. Cu cât ai mai multe instrumente, cu cât le foloseşti mai des şi cu cât trec mai multe secunde în timp ce le foloseşti, cu atât mai multă structură neuronală vei dezvolta. Mai mult este mai bine. În plus, este plăcut să ai cinci opţiuni diferite pentru a îmbogăţi o experienţă; dacă una nu se aplică sau nu funcţionează pentru tine în acest moment, poţi încerca altele.

Durata

Atât de des o experienţă bună pare să zboare pe lângă ea. În schimb, ajutaţi- o să dureze, rămânând cu ea cel puţin cinci până la zece secunde la rând; cu cât mai mult, cu atât mai bine. Puteţi folosi metodele care au activat experienţa bună pentru a o reactiva din nou şi din nou pentru a o menţine. Un bărbat mi-a trimis un exemplu viu despre cum

face acest lucru: *Aduc în memorie faptul că am mâncat tort de ciocolată şi îngheţată. Nu doar aromele, ci şi texturile şi temperaturile. Recunosc câtă plăcere simt şi îmi imaginez că în creierul meu plutesc feţe zâmbitoare în timp ce mă bucur de aceste arome. Îmi amintesc să întind cât mai mult timp plăcerea obţinută mâncând tort de ciocolată şi îngheţată. Când gândurile îmi distrag atenţia, mai iau o muşcătură mentală. Încerc să rămân cu această experienţă timp de treizeci de secunde, un minut, câteva minute, mai mult. Mai târziu, dacă ceva mă deranjează, îmi spun: „E timpul pentru tort şi îngheţată!”.*

Lasă-te purtat de experienţa ta bună. Fii devotat acesteia, renunţând la orice altceva atât timp cât doreşti. Lasă-ţi mintea în voia ei; într-un sens bun, lasă-o să te aibă. Faceţi-i loc, păstraţi-i un fel de sanctuar în mintea voastră.

RĂMÂNEŢI CONSTIENTI DE O/ O EXPERIENŢĂ POZITIVĂ ------J-------J-------------------------J---------------J

- *Aplicaţi-vă* în mod deliberat atenţia asupra experienţei şi apoi susţineţi- o. Este ca şi cum aţi patina pe gheaţă. A planta piciorul este ca şi cum ţi- ai aplica atenţia, iar apoi a aluneca este ca şi cum ai rămâne în contact cu experienţa. Din când în când, puteţi să v ă aplicaţi din nou atenţia asupra ei şi să susţineţi contactul cu ea.

- Fiţi puţin atenţi la propria atenţie, astfel încât să o

puteţi aduce înapoi dacă se rătăceşte. Instrucţiunile blânde către tine însuţi pot fi de ajutor, cum ar fi o voce blândă în spatele minţii tale care îţi spune „rămâi cu asta”.

• Pentru a reduce distragerea atenţiei de la tensiune şi stres, faceţi una sau mai multe expiraţii lungi, care vor activa aripa parasimpatică a sistemului nervos, calmantă şi relaxantă.

• Numiţi cu blândeţe această experienţă, de exemplu: „linişstitoare... relaxantă... sigură.”

• Dacă sunteţi distraşi, încercaţi să asimilaţi experienţe deosebit de stimulante. Printre acestea se numără plăcerile fizice, emoţiile energizante, cum ar fi încântarea, admiraţia, bucuria, afecţiunea şi nerăbdarea, precum şi atitudinile întruchipate, cum ar fi determinarea feroce.

Dacă vă rătăciţi atenţia, este normal. Când observaţi acest lucru, încercaţi să readuceţi atenţia înapoi la experienţa pozitivă, fără să vă criticaţi. Experienţele negative, cum ar fi sentimentele sau senzaţiile inconfortabile, pot apărea pentru dvs. alături de cele pozitive. Recunoaşteţi-le pe acestea, lăsaţi-le să fie şi rămâneţi cu experienţa pozitivă. Amintiţi-vă că vă puteţi gândi la alte lucruri mai târziu. De asemenea, încercaţi

sugestiile din caseta „Rămâneţi conştient de o experienţă pozitivă”, de pe această pagină.

Intensitate

Pe măsură ce intensitatea unei experienţe creşte, cresc şi nivelurile neurotransmiţătorului norepinefrină, care promovează formarea de noi sinapse; cu cât o experienţă favorizează mai mult formarea de noi sinapse, cu atât mai mult se întipăreşte în creierul tău. Şi, pe măsură ce o experienţă devine mai plăcută – în special dacă a fost mai plină de satisfacţii decât se aştepta iniţial creierul dumneavoastră, deoarece aţi intensificat-o în mod deliberat şi v-aţi deschis la ea prin absorbţia binelui –,cresc şi nivelurile de dopamină, care, de asemenea, promovează noi sinapse. În esenţă, pe măsură ce intensitatea plăcută a unei experienţe creşte, la fel se întâmplă şi cu

transformarea acesteia în structură neuronală de durată. În consecinţă, încurajarea experienţelor pozitive să devină mai intense şi să se simtă cât mai bine posibil este o modalitate excelentă de a obţine beneficii de durată de pe urma lor.

Pentru a face acest lucru, încurajaţi experienţa pozitivă să devină mai bogată, mai plină şi mai mare în corpul şi mintea voastră. Cufundaţi-vă în experienţă şi lăsaţi-o să devină cât mai intensă posibil. Fiţi conştient de lucrurile care sunt satisfăcătoare în legătură cu ea, cum ar fi cât de bine se simte ceva pe pielea dumneavoastră sau cât de emoţionat

sunteţi atunci când cineva este amabil cu dumneavoastră. Aţi putea inspira puţin mai repede sau aţi putea avea senzaţia că pompaţi energie în interiorul vostru. Poate închideţi ochii sau priviţi în jos la ceva neschimbat, astfel încât să vă puteţi concentra cu adevărat asupra acestei experienţe delicioase. O experienţă poate fi subtilă – cum ar fi seninătatea, apartenenţa sau împlinirea – dar totuşi îţi poate pătrunde în minte. Savuraţi-o, savuraţi-o. Bucuraţi-vă de ea!

Multimodalitate

Multimodalitatea înseamnă că eşti conştient de cât mai multe aspecte ale experienţei. Să presupunem că vă gândiţi la calităţile bune ale unui prieten. Aţi putea, de asemenea, să vă acordaţi cu senzaţiile, emoţiile, dorinţele şi acţiunile aferente. Sau, dacă vă simţiţi recunoscător, obţineţi o imagine a unui flux de lucruri bune care intră în viaţa dumneavoastră, simţiţi cum corpul dumneavoastră se destinde, observaţi dorinţa de a împărtăşi cu alţii o parte din ceea ce vi s-a dat şi imaginaţi-vă că spuneţi cu voce tare mulţumirile dumneavoastră.

În special, încercaţi să simţiţi experienţe bune în tot corpul. Lăsaţi atenţia să se deplaseze în jos, în corpul dumneavoastră, ca apa care coboară în pământ. Conştientizaţi-vă respiraţia, ceea ce vă va ajuta să rămâneţi în contact cu corpul dumneavoastră. Vedeţi dacă puteţi chiar să simţiţi respiraţia ca fiind a întregului corp, cu

sentimente precum fericirea, iubirea sau pacea împletite î n respiraţie.

Este atât de evident încât este uşor să uităm că ne angajăm în viaţă ca un *corp* foarte fizic. Centrele de control subcorticale monitorizează în permanenţă starea corpului tău şi trimit apeluri la acţiune şi semnale de emoţie aferente până în cortex. Aceste semnale subcorticale modelează punctele de vedere şi valorile susţinute în cortex, cu rezultate care reverberează înapoi în subcortex şi în trunchiul cerebral. Prin această buclă, acţiunea modelează gândirea şi gândirea modelează acţiunea, ceea ce stă la baza a ceea ce se numeşte *cunoaştere întrupată.* De exemplu, studiile arată că aplecarea spre o recompensă creşte răspunsul creierului la aceasta şi că expresiile faciale, postura şi chiar dacă deschideţi sau închideţi mâinile, toate acestea influenţează experienţa şi comportamentul dumneavoastră.

Prin urmare, puteţi îmbogăţi o experienţă prin întruchiparea ei prin diferite tipuri de acţiuni, chiar şi cele subtile. La începutul căsniciei mele, când soţia mea îmi vorbea despre o problemă şi, ah, începea să pară că eu eram de vină, mă retrăgeam fizic („scoate-mă de aici”). Dar, treptat, am descoperit că aplecarea spre ea m-a ajutat să-mi păstrez mintea î n conversaţie şi inima deschisă faţă de ea. În mod similar, aţi putea folosi o jumătate de zâmbet moale pentru a vă ridica starea de spirit, să vă aşezaţi puţin mai drept

pentru a deveni mai alert sau să vă lărgiţi poziţia pentru a vă simţi puţin mai puternic. În general, cu cât ne implicăm mai activ şi mai corporal în experienţele pozitive, cu atât impactul lor este mai mare.

O modalitate creativă de a implica o experienţă cu mai multe simţuri este de a fi artistic cu ea. Chiar şi lucrurile simple pot fi puternice, aşa cum puteţi vedea în acest exemplu de la un consilier de la o şcoală gimnazială (pentru mai multe informaţii despre cum să asimilăm binele cu copiii, consultaţi capitolul 9): *Eu facilitez grupuri de consiliere pentru elevii care sunt dezangajaţi din punct de vedere academic şi am introdus un exerciţiu de recunoştinţă în care exersăm preluarea binelui. Împart benzi de hârtie de diferite culori, beţişoare de lipici şi markere; fiecare primeşte câte trei benzi. Îi rog pe elevi să închidă ochii şi să se gândească câteva minute la lucrurile pentru care sunt recunoscători în viaţa lor. Apoi le spun să aleagă trei dintre aceste lucruri şi să le scrie pe fiecare dintre ele pe o fâşie de hârtie. Îi anunţ că ceea ce aleg poate fi grandios sau la fel de simplu ca brânza topită, apa caldă sau pepenele roşu fără seminţe (trei dintre preferatele mele). Apoi, fiecare elev construieşte un lanţ de hârtie din benzile sale de hârtie. De fiecare dată când se adaugă o verigă, ne oprim pentru a reflecta asupra bunătăţii experienţei adăugate. Le reamintesc elevilor să lase experienţa să se cufunde şi să devină o parte din ei. Ceea ce observ cel mai mult atunci când fac acest exerciţiu sunt pacea şi liniştea care ne umplu*

spaţiul şi zâmbetele blânde de pe toate feţele.

Noutate

Creierul tău este un detector de noutăţi, căutând mereu ceva neaşteptat şi stocându-l rapid în memorie. Aşadar, încercaţi să găsiţi ceea ce este proaspăt în experienţele dvs. pozitive, mai ales dacă a c e s te a sunt banale, cum ar fi să mâncaţi o felie de pâine, să ajungeţi acasă de la serviciu sau să priviţi în ochii cuiva drag. Lăsaţi aceste momente s ă fie noi. Căutaţi recompense neaşteptate în experienţele dvs. – cum ar fi un sentiment de „Nu mă aşteptam la această aromă subtilă de curry în supa mea” sau „Nu ştiam că mă voi simţi atât de bine să te îmbrăţişez” -care va tinde să ridice nivelul
de dopamină şi, astfel, va promova înregistrarea experienţei în creierul dvs.

Atrageţi atenţia asupra diferitelor aspecte ale unei experienţe. Încercaţi acest lucru cu ceva ce cunoaşteţi bine, cum ar fi respiraţia. Faceţi câteva respiraţii şi exploraţi câteva dintre numeroasele senzaţii ale acestora în burtă, piept, diafragmă (între burtă şi piept) şi gât. Observaţi aerul rece care intră şi aerul cald care iese. Observaţi senzaţiile din jurul buzei superioare, în spate, în micile mişcări ale umerilor, gâtului, capului şi şoldurilor. De fiecare dată când atenţia dumneavoastră se mută la un alt aspect al unei experienţe, este un nou stimul pentru creierul dumneavoastră.

Observaţi lucrurile în timp ce se schimbă, ceea ce aduce şi un sentiment de noutate. Atunci când discutaţi cu un prieten, fiţi atenţi la expresiile care îi trec pe faţă şi la fluxul şi refluxul sentimentelor din interiorul dumneavoastră cu privire la ceea ce spune prietenul dumneavoastră. Sau, în timp ce staţi liniştit, cu un sentiment de bunăstare de bază, observaţi cum priveliştile, sunetele, gusturile, atingerile, mirosurile şi gândurile apar continuu în conştiinţă şi apoi dispar.

După cum aţi văzut în capitolul 2, hipocampul este foarte important pentru memorie şi, prin urmare, pentru a reţine lucrurile bune, dar neuronii săi sunt, de asemenea, vulnerabili la slăbirea sau distrugerea lor de către cortizolul, hormonul stresului. Din fericire, hipocampul este principalul loc din creier unde se nasc noi neuroni (numit *neurogeneză)*. Supravieţuirea acestor neuroni nou-născuţi este sporită de noutatea experienţelor tale. Deoarece nicio experienţă nu este exact la fel ca oricare alta, concentrarea asupra şi asimilarea diferitelor aspecte ale experienţei tale va promova un sentiment de prospeţime şi noutate şi, astfel, poate susţine neurogeneza şi poate ajuta la repararea hipocampusului tău.

Relevanţa personală

Imaginaţi-vă că vă plimbaţi printr-un mall sau că vă uitaţi la un site web. Creierul tău scanează continuu pentru a găsi

lucruri care ar putea conta pentru tine. *Relevante pentru nevoile, interesele sau preocupările mele?* Concentraţi-vă asupra lor. *Nu este relevant?* Treceţi mai departe. Iar atunci când creierul tău găseşte ceva relevant pentru tine, arhivează acea experienţă în memorie.

Prin urmare, puteţi folosi acest proces natural de căutare a relevanţei pentru a construi urmele neuronale ale experienţelor dumneavoastră pozitive. Fiţi conştienţi de modul în care o experienţă pe care o asimilaţi v-ar putea ajuta, de ce este valoroasă. De exemplu, relaxarea şi calmul ar putea atenua stresul şi grijile; un umor împărtăşit cu partenerul dumneavoastră v-ar putea ajuta să vă simţiţi mai conectaţi atunci când programele voastre încărcate fac dificilă apropierea.

Plasezi experienţa în contextul vieţii tale. Ai putea chiar să-ţi spui, în timpul unei experienţe, „Acest lucru se aplică la mine pentru că În sentimentul relevanţei sale pentru tine este încorporată bunăvoinţa faţă de tine însuţi, sentimentul că „de asta am nevoie, mă simt bine, este potrivit pentru mine”. Nu livrezi provizii pentru ego-ul tău, ci îţi oferi o experienţă care *contează,* aşa cum ai oferi-o unui prieten care ar avea nevoie de ea.

Absorbţia unei experienţe

Odată, în timpul unei vacanţe, eu şi soţia mea am văzut un apus de soare extraordinar chiar şi pentru standardele

hawaiiene. Mi-am spus: „Ţineţi-l minte pe acesta”, iar acum, când scriu, douăzeci de ani mai târziu, încă mai pot vedea purpurii şi rozurile strălucitoare pe cer.

Prin ea însăşi, îmbogăţirea unei experienţe – al doilea pas al asimilării binelui – va spori instalarea acesteia în creierul dumneavoastră, deoarece intensificaţi şi prelungiţi activitatea neuronală, care tinde în mod natural să construiască structura neuronală. Si, la fel cum faceţi atunci când faceţi o fotografie mentală a unui apus de soare frumos, puteţi spori şi mai mult această instalare prin intenţia şi simţirea f a p t u l u i c ă experienţa se cufundă, devenind parte din voi, în cel de-al treilea pas de asimilare a binelui, Absorbţia.

De fapt, a lua binele este ca şi cum ai face un foc. Pasul 1 îl aprinde, pasul 2 adaugă combustibil pentru a-l menţine aprins, iar pasul 3 te umple de căldura lui. Puteţi începe al treilea pas după ce aţi încheiat în mod clar al doilea pas, dar, de cele mai multe ori, sentimentul de a absorbi o experienţă pozitivă se amestecă şi se suprapune cu cel de a o îmbogăţi. Este ca şi cum ai fi încălzit de un foc chiar dacă adaugi beţe în el.

În cadrul celui de-al treilea pas, unii oameni vizualizează experienţa pozitivă care se strecoară în ei ca o ploaie blândă sau ca un praf auriu moale, sau care este aşezată ca o bijuterie în cufărul cu comori al inimii lor. O persoană mi-a oferit o metaforă vizuală izbitoare pentru a absorbi o

experienţă: *Dacă luaţi un pahar de apă limpede şi adăugaţi o picătură de ulei, uleiul rămâne la suprafaţă. Dacă luaţi un alt pahar cu apă şi adăugaţi o picătură de colorant alimentar, picătura îşi face treptat drum prin apă şi o colorează în acea culoare. Acesta este modul în care le explic vizual celorlalţi luarea în bine. Uleiul reprezintă o experienţă trecătoare care nu face nicio diferenţă, în timp ce colorantul reprezintă o schimbare tangibilă, una care are nevoie de timp pentru a se întipări.*

Alţii simt că experienţa pozitivă îi încălzeşte ca o ceaşcă de cacao caldă sau că le alină durerile interioare ca un balsam liniştitor. Sau pur şi simplu ştiu că primesc, înregistrează şi reţin experienţa; că aceasta se instalează în creierul lor, devenind o parte din ei, o resursă interioară pe care o pot lua cu ei oriunde s-ar duce. Găseşte ceea ce funcţionează pentru tine şi ai încredere că experienţa bună îşi va face loc în creierul tău. Pe măsură ce vă afundaţi în ea, ea se afundă în voi.

Iată un exemplu despre cum o femeie a absorbit în mod repetat o experienţă pozitivă: *Recent, una dintre pisicile mele s-a îmbolnăvit. Am dus-o pe Sammy, care a r e unsprezece ani, la veterinar, crezând că va primi nişte medicamente şi va fi ca nouă în scurt timp. În schimb, am aflat că micul ei piept era plin de lichid, ceea ce o făcea să respire cu greu. Avea o boală incurabilă. După ce am discutat cu veterinarul şi cu partenerul meu, am decis că cel*

mai bine este să o eutanasiez pe Sammy. Animalele sunt incredibil de preţioase, dar a trebuit să iau o decizie de neconceput.

Eutanasierea mi-a rămas întipărită în creier şi în inimă. Am plâns zile întregi. După ce a trecut ceva timp şi am devenit un pic mai centrată, am început să încerc să privesc partea bună. Am păstrat amintiri ale momentelor preţioase şi bune pe care le-am avut cu Sammy şi le-am savurat pe fiecare timp de mai bine de treizeci de secunde. Am simţit că acele sentimente pozitive se scufundă adânc, ca un balsam, şi vindecă acele ultime momente teribile petrecute cu ea. Într-un fel, am simţit că Sammy însăşi devenea o parte din mine. Un confort venea în mine din amintirea ei stând în poala mea sau alergând după o jucărie.

Oricare ar fi metodele pe care le folosiţi pentru a absorbi o experienţă, încercaţi să aveţi dorinţa, chiar şi curajul, de a vă schimba, de a creşte, de a deveni un pic diferit ca rezultat. De exemplu, în timp c e a s i m i l a ţ i o experienţă de recunoştinţă, vedeţi dacă puteţi simţi că deveniţi de fapt puţin mai recunoscători şi mai apreciativi. Pe măsură ce asimilaţi un sentiment de putere, vedeţi dacă vă puteţi permite să deveniţi cu adevărat puţin mai puternici. Mintea (şi creierul) îşi ia forma din ceea ce se sprijină, iar tu o laşi să se modeleze în jurul experienţei pozitive pe care o asimilezi.

Pace, mulţumire şi iubire

Haideţi să punem piesele laolaltă cu o practică prelungită de asimilare a lucrurilor bune, aplicată la experienţele fundamentale de pace, mulţumire şi iubire, care vă va aduce acasă, î n modul de reacţie al creierului vostru. Când faceţi această practică pentru prima dată, poate fi de ajutor să vă luaţi puţin timp cu fiecare parte a ei, astfel încât să vă dezvoltaţi un sens clar al acesteia. Apoi, din ce în ce mai mult, veţi putea trece direct la un sentiment integrat de pace, mulţumire şi iubire. Eu însumi folosesc adesea această practică, inclusiv atunci când mă trezesc prima dată. (Pentru o versiune foarte scurtă a acesteia, consultaţi „Un minut pentru bine” de pe această pagină).

Iată-ne:

Intră în sentimentul de a fi prezent cu tot ceea ce se mişcă prin conştiinţa ta: gânduri, percepţii senzoriale, emoţii, dorinţe şi acţiuni. Lăsaţi-le să fie; lăsaţi-le să vină şi să plece.

Recunoaşteţi unele dintre modalităţile prin care sunteţi protejaţi în acest moment, inclusiv zidurile din jurul vostru şi oamenii buni din apropiere. Recunoaşteţi unele dintre resursele dumneavoastră, cum ar fi capacităţile, un credit decent sau un permis de conducere. Aduceţi-vă în minte un sentiment de putere, de determinare. Observaţi că, în principiu, corpul dumneavoastră este în regulă în acest moment, că inima vă bate, că respiraţia se desfăşoară foarte bine, că sunteţi bine chiar dacă nu sunteţi perfect.

Fiţi conştienţi de orice sentiment inutil de ameninţare şi vedeţi dacă puteţi renunţa la el. Încercaţi să vă detaşaţi de îngrijorare sau de planificare; le puteţi face mai târziu. Nu vă luptaţi sau vă certaţi cu nimic sau cu cineva. Orice supărare, exasperare, iritabilitate sau furie se estompează. Fiţi conştient de orice pază, întărire sau anxietate inutilă – şi vedeţi dacă puteţi renunţa la ele. Deschideţi-vă pentru a vă simţi cât mai în siguranţă posibil. Devii mai calm şi mai relaxat. Poate că simţiţi un sentiment de linişte, ca un lac de munte liniştit. Nu există nicio bază pentru aversiune; nu vă opuneţi la nimic, nici în interiorul vostru, nici în lume. Permiteţi, descoperiţi, un sentiment de pace.

Rămâi cu pacea, bucură-te de ea, îmbogăţeşte-te şi absoarbe-i sensul. Scufundaţi-vă în pace, aşa cum ea se scufundă în voi. Rămâneţi cu ea atât timp cât doriţi.

Acum, lăsaţi sentimentul de pace să treacă în fundalul minţii şi aduceţi în prim-plan ceva care vă ajută să vă simţiţi recunoscători, apreciaţi, mulţumiţi. Gândiţi-vă la altceva care vă aduce plăcere, veselie, încântare sau bucurie. Amintiţi-vă un moment în care aţi reuşit să faceţi ceva. Fiţi conştienţi de lucrurile pe care le-aţi realizat, de obiectivele pe care le-aţi atins. Amintiţi-vă momente de satisfacţie şi împlinire. Chemaţi-vă în minte mai multe lucruri care vă aduc sentimente de plenitudine şi bunăstare. Renunţaţi la dezamăgiri, frustrări, nemulţumiri. Fiţi amabil cu dumneavoastră în legătură cu pierderile, acceptând în

acelaşi timp realitatea acestora. Vedeţi dacă puteţi găsi un sentiment de suficienţă în acest moment, chiar de abundenţă, fără a dori ca acest moment să fie altceva decât ceea ce este. Simţiţi o mulţumire crescândă. Nu există nicio bază pentru a vă agăţa; nu alergaţi după nimic în interiorul minţii sau în lume. Permiteţi, descoperiţi, un sentiment de mulţumire.

Rămâi cu mulţumirea, bucură-te de ea, îmbogăţeşte-te şi absoarbe-i sensul. Cufundaţi-vă în mulţumire aşa cum ea se cufundă în voi. Rămâneţi cu aceasta cât timp doriţi.

Acum, lăsaţi sentimentul de mulţumire să treacă în fundalul minţii şi aduceţi înprim-plan lucrurile care vă ajută să vă simţiţi iubiţi şi iubitori. Deschideţi- vă şi găsiţi un sentiment de conexiune emoţională cu o altă fiinţă -poate o persoană, un animal de companie sau un grup de oameni. Gândiţi-vă la cineva care este cald sau prietenos cu dumneavoastră şi ajutaţi ca acest lucru să devină un sentiment de a fi îngrijit. Amintiţi-vă un moment în care v – a ţ i simţit inclus, văzut şi înţeles, apreciat sau respectat, chiar plăcut şi iubit. Lăsaţi sentimentul de grijă să v ă umple, în m u in du – v ă faţa, gâtul şi ochii, uşurându-vă şi încălzindu-vă inima. Lăsaţi respingerile să cadă, resentimentele şi durerile din trecut în relaţii. Să ştiţi cum este să vă simţiţi iubiţi. Recunoaşteţi unele dintre modalităţile prin care sunteţi o persoană bună, prin care vă pasă de ceilalţi. Fiţi conştienţi de unele dintre contribuţiile pe care le aduceţi celorlalţi, de unele dintre

abilităţile voastre. Lăsaţi sentimentele de valoare să se adâncească. Din nou, lăsaţi să aterizeze în interior fap t u l c ă sunteţi cu adevărat o persoană bună.

Aduceţi-vă în minte pe cineva care vă place, cineva care contează pentru dumneavoastră, cineva pe care îl iubiţi. Găseşte compasiune – dorinţa ca fiinţele vii să nu sufere – pentru cineva, poate un prieten aflat în dificultate, un copil care suferă sau oameni săraci, departe sau aproape de casă. Găsiţi bunătatea, dorinţa ca fiinţele să fie fericite. Aduceţi-vă în minte pe cineva, undeva, care este fericit. Bucuraţi-vă de norocul celorlalţi. Lăsaţi să c a d ă orice invidie sau gelozie; nu trebuie să vă tulbure. Simţiţi-vă din ce în ce mai conectaţi, cu ceilalţi oameni, cu toată viaţa, chiar cu întreaga planetă şi dincolo de ea. Nu există nici un temei pentru a te agăţa de cineva; eşti deja legat de ceilalţi, deja iubit şi iubitor. Iubirea curge înăuntru şi iubirea curge afară. Permiteţi, descoperiţi, un sentiment de iubire.

Rămâi cu dragostea, bucură-te de ea, îmbogăţeşte-te şi absoarbe-i sensul. Scufundă-te în iubire, aşa cum ea se scufundă în tine. Rămâneţi cu ea atât

timp cât doriţi.

Acum aveţi un sentiment de pace, mulţumire şi iubire, toate prezente împreună în mintea voastră. Sprijinindu-vă unul pe celălalt. Un sentiment de plenitudine, starea voastră naturală. Există o senzaţie integrată de echilibru şi

bunăstare în timp ce vă odihniţi în modul de răspuns al creierului vostru. Este posibil să existe provocări de înfruntat sau dureri în corpul tău sau preocupări în mintea ta, dar acestea nu tulbură miezul din tine. Nu este nevoie de pofte, de impulsuri de orice fel. Experimentaţi că nevoile voastre de bază de siguranţă, satisfacţie şi conexiune sunt practic satisfăcute în acest moment.

Să fiu acasă.

ACOPERIREA

- Al doilea şi al treilea pas al HEAL sunt îmbogăţirea şi absorbţia unei experienţe pozitive pentru a o instala în creierul tău.

- Cinci factori majori îmbogăţesc o experienţă şi sporesc transformarea acesteia în structură neuronală: durata, intensitatea, multimodalitatea, noutatea şi relevanţa personală.

- Poţi absorbi experienţa vizualizând-o, simţind-o cum intră în corpul tău şi lăsându-te schimbat de ea.

- A vă oferi în mod obişnuit un sentiment de bază de pace, mulţumire şi iubire este o modalitate minunată de a vă întoarce acasă la modul de răspuns şi de a aprofunda urmele sale neuronale.

Capitolul 8

Flori smulgând buruieni

Primii trei paşi de asimilare a binelui implică doar aspectele pozitive. S-ar putea să folosiţi aceşti paşi pentru a aborda o provocare sau pentru a uşura ceva care încă vă deranjează, dar în timp ce faceţi aceşti paşi vă concentraţi în întregime pe experienţele pozitive. De exemplu, am avut câteva momente jenante când eram un copil tocilar şi eram ales ultimul pentru echipele sportive. Aşa că, atunci când am crescut, mi-am însuşit multe experienţe bune de a juca fotbal şi de a face alpinism cu prietenii. În momentul în care făceam acest lucru, nu aveam în minte sentimentul vechilor ruşini, chiar d a c ă o parte din ceea ce m-a motivat să caut şi să profit de aceste experienţe era faptul că ştiam că am avut această problemă persistentă din copilărie.

În schimb, în cel de-al patrulea pas de asimilare a binelui – Link – ţineţi în conştiinţă atât materialul pozitiv, cât şi cel negativ în acelaşi timp. Păstraţi materialul pozitiv mai proeminent şi mai intens şi simţiţi că acesta se conectează cu materialul negativ şi îl linişteşte treptat, poate chiar îl înlocuieşte. În acest pas, florile experienţelor pozitive aglomerează şi înlocuiesc treptat buruienile gândurilor, sentimentelor şi dorinţelor negative.

Permiteţi-mi să vă explic mai întâi de ce funcţionează această metodă şi apoi să vă dau câteva sugestii despre

cum să o folosiţi în mod eficient.

Materialul negativ are costuri

Experienţele neplăcute sunt o parte naturală a vieţii. Iar unele dintre ele au şi beneficii. Tristeţea îţi poate înduioşa inima, greutăţile te pot face mai puternic, iar furia te poate energiza pentru a face faţă relelor tratamente. Mai mult, dacă vă opuneţi experienţelor neplăcute, acest lucru blochează fluxul lor prin mintea şi corpul dumneavoastră, iar acestea rămân în preajmă. Dacă vă îndreptaţi spre negativ, v e ţ i avea doar mai mult negativ.

Dar atunci când experienţele neplăcute devin material negativ stocat în creierul tău, asta nu este bine. Materialul negativ are consecinţe negative. Îţi întunecă dispoziţia, creşte anxietatea şi iritabilitatea şi îţi dă un sentiment de fond de neajuns, de inadecvare. Acest material conţine convingeri dureroase precum „nimeni nu m-ar vrea”. Dorinţele şi înclinaţiile din el vă duc în locuri rele. Vă poate amorţi şi vă poate pune botniţă. Sau te poate face să reacţionezi exagerat la ceilalţi, ceea ce poate crea cercuri vicioase de negativitate între tine şi ei. Materialul negativ are un impact asupra corpului tău, îţi uzează sănătatea mentală şi fizică pe termen lung şi îţi poate scurta potenţial durata de viaţă.

În general, materialul negativ din creierul tău este ca un curent puternic care te împinge continuu spre modul

reactiv. Înţelegerea mecanismului neuronal al modului în care acest material este activat şi apoi stocat sugerează modalităţi de a-l *schimba* efectiv, chiar până la punctul de a-l elimina în întregime.

Cum funcţionează materialul negativ în creierul tău

Uneori avem gânduri, senzaţii, emoţii, dorinţe sau acţiuni negative legate de amintiri *explicite.* Dacă îmi amintesc de momentul în care mergeam cu copiii noştri cu maşina şi maşina noastră aproape că a alunecat de pe o stâncă înzăpezită lângă Yosemite, am un sentiment dezgustător de teamă şi neputinţă. Dar materialul negativ apare, de obicei, din depozitele de memorie *implicită. Să* presupunem că aţi cumpărat o pereche de blugi care erau mai strâmţi decât de obicei, ceea ce a reactivat un întreg pachet noroios de autocritică despre greutatea dumneavoastră. Sau poate că aţi ieşit la plimbare, aţi început să vă gândiţi la bani şi a fost ca şi cum aţi scos capacul de pe o găleată de anxietate.

Indiferent dacă materialul negativ provine din memoria explicită sau implicită, de obicei nu este activat în acelaşi mod în care aţi deschide un document pe computer. Cu excepţia cazului în care este vorba de o „memorie flash” a unei traume cu fiecare detaliu dureros imprimat în minte, nu este recuperată ca un întreg, ci *reconstruită* din seminţele subiacente. Creierul face acest lucru atât de repede încât pare că un anumit dosar de mizerii este scos

dintr-un dulap de arhivare undeva în interiorul capului tău, dar de fapt există un proces activ în care un număr mare de sinapse – milioane, dacă nu miliarde – au nevoie de câteva zecimi de secundă pentru a se sincroniza împreună într-un fel de confederaţie sau *coaliţie* care reprezintă experienţa conştientă a acestui material negativ.

Apoi, atunci când materialul negativ – cum ar fi o preocupare anxioasă, o imagine de pe un câmp de luptă, o tăcere a exprimării de sine în preajma figurilor de autoritate, o reactivitate nervoasă cu un partener sau un sentiment tot mai mare de a fi nedorit – nu mai este activ în conştiinţă, acesta devine treptat *reconsolidat* în structurile de memorie. Micile maşinării moleculare au nevoie de cel puţin câteva minute şi, probabil, de câteva ore pentru a reconecta materialul negativ înapoi în creier. Faptul că acesta este un proces activ, care necesită timp, vă oferă două metode de calmare, vindecare şi, eventual, de înlocuire a materialului negativ.

Două metode pentru schimbarea materialului negativ

Dacă în conştiinţă este prezent şi altceva decât materialul negativ, acesta este reprezentat de propria sa coaliţie de sinapse. Cele două coaliţii încep să se conecteze între ele, deoarece neuronii care trag împreună se conectează între ei. Prin urmare, poţi fi conştient în mod deliberat atât de materialul pozitiv, cât şi de cel negativ, astfel încât – mai

ales dacă ceea ce este pozitiv este prezent în mod viu în prim-planul conştiinţei – ceea ce este pozitiv se va conecta cu ceea ce este negativ. De fapt, gândurile şi sentimentele puternic pozitive vor începe să îşi croiască drum în materialul negativ. Atunci când materialul negativ părăseşte conştiinţa pentru a fi reconsolidat în structura neuronală, acesta va tinde să ia cu el o parte din aceste legături pozitive. Atunci când materialul negativ este reactivat din nou, va tinde, de asemenea, să aducă cu sine unele dintre aceste asocieri pozitive, aceste gânduri şi sentimente pozitive.

Suprascrieţi negativul

Să spunem că aţi avut o mică ceartă cu un prieten sau cu partenerul dvs. A fost jenant şi inconfortabil, dar ştiţi raţional că voi doi veţi fi bine. Cu toate acestea, nu vă puteţi opri din a vă face griji în legătură cu asta. Aşadar, ceea ce ai putea face este să fii conştient, în acelaşi timp, atât de anxietatea ta, cât şi de sentimentul de a fi îngrijit de cineva (care ar putea fi cealaltă persoană). Continuaţi să faceţi ca sentimentele pozitive să fie mai puternice decât cele negative, fiind în acelaşi timp conştient de ambele în acelaşi timp. După o duzină sau mai multe secunde, lăsaţi anxietatea să dispară şi rămâneţi cu sentimentul de a fi îngrijit pentru încă o duzină de secunde sau cam aşa ceva. Dacă îngrijorarea legată de relaţie revine, aceasta ar putea fi puţin (sau mult) mai uşoară ca urmare a acestei scurte

practici. Şi, ca în cazul oricărei practici mentale, cu cât o faceţi mai des, cu atât mai mare este impactul ei asupra creierului dumneavoastră. Aceasta este prima metodă de utilizare a materialului pozitiv pentru a reduce materialul negativ.

Cu toate acestea, oricât de benefică ar fi această infuzie de pozitiv în negativ, cercetările indică faptul că, uneori, ea poate pur şi simplu „suprascrie” materialul negativ fără a-l şterge, ca o imagine frumoasă pictată peste una mai veche şi mai sumbră. Atunci când materialul negativ este suprascris, acesta ar putea reveni cu o răzbunare, dacă este prezent declanşatorul potrivit. Sau ar putea fi mai uşor de redobândit pe parcurs.

Ştergeţi negativul

Pentru a face faţă acestor potenţiale slăbiciuni ale suprascrierii materialului negativ cu material pozitiv, noile cercetări indică o a doua metodă de reducere a materialului negativ: anumite protocoale psihologice şterg literalmente asociaţiile negative din structura neuronală, mai degrabă decât să le suprascrie pur şi simplu. Iată cum funcţionează. Materialul negativ este adesea asociat cu un „declanşator” neutru. Să presupunem că în copilărie aţi avut un antrenor de sport de sex masculin care era gălăgios, critic şi înfricoşător. În acest caz, autoritatea masculină – un declanşator neutru, deoarece autoritatea masculină nu este

în mod inerent negativă – a ajuns să fie conectată în creierul tău la experienţe de frică şi umilinţă (material negativ). În acest caz, în aceste zile s-ar putea să vă simţiţi în continuare inconfortabil în preajma unei figuri de autoritate masculină la locul de muncă, chiar dacă Stiti intelectual că nu vă va trata asa cum o făcea antrenorul dvs. când eraţ tânăr. Cum puteţ rupe lantul care l e a g ă declanşatorul neutru de materialul negativ?

În creierul tău există o „fereastră de reconsolidare”, care durează cel puţn o oră, pe care o poţ folosi pentru a face acest lucru. Timp de cel puţn o oră după ce materialul negativ a fost activat şi apoi a ieşit din conştiintă, aducerea în mod repetat în minte a declanşatorului neutru în timp ce vă simţti doar neutru sau pozitiv (timp de aproximativ o duzină de secunde sau mai mult) va întrerupe reconsolidarea asociaţilor negative cu declanşatorul neutru în structura neuronală, reducând chiar şi activarea amigdalei legată de declanşatorul neutru.

Dacă ne referim la exemplul de aici al unei figuri de autoritate masculine, puteti folosi ambele metode pentru a reduce materialul negativ. În primul rând, păstrati în minte un sentiment puternic de stimă de sine împreună cu o amintire în fundal de conştientizare a faptului că ati fost jenat de antrenor când eraţ tânăr; făcând acest lucru, legaţ în mod conştient materialul pozitiv şi cel negativ. În al doilea rând, după ce ati renuntat la amintirea dureroasă, de

câteva ori în următoarea oră sau cam aşa ceva, fiti conştienti doar de lucruri neutre sau pozitive – cum ar fi sentimentul de valoare – în timp ce aduceti în minte şi ideea de autoritate masculină sau o amintire sau o imagine a unei figuri de autoritate masculină pe care o cunoaşteţ (declanşatorul neutru) timp de o duzină de secunde sau mai mult.

Puteti folosi această metodă şi în activitătile de zi cu zi. Chiar înainte de o întâlnire cu un om care este o figură de autoritate, ati putea lega în conştiinţă atât sentimentul puternic de valoare, cât şi amintirea dureroasă a antrenorului de sport. Apoi, în timpul întâlnirii cu bărbatul, reaccesaţi de mai multe ori sentimentul de valoare fără a face referire la vechea amintire a antrenorului. De asemenea, aţi putea încerca această abordare într-un mod mai discret, cum ar fi prin simpla observare a figurii de autoritate masculină din cealaltă parte a camerei, în timp ce vă reînnoiţi în mod repetat sentimentul de valoare.

Posibilităţi puternice

În concluzie, în timpul fazelor de reconstrucţie şi reconsolidare, modelele neuronale care stau la baza materialului negativ *pot fi modificate* prin conectarea lor la materialul pozitiv în două moduri. În primul rând, puteţi infuza influenţe pozitive în materialul negativ. Acest lucru îl va încadra într- o perspectivă mai amplă, mai realistă şi mai plină de speranţă, plus că îi va calma şi uşura sentimentele, senzaţiile şi dorinţele. În al doilea rând, puteţi întrerupe

reconsolidarea în structura neuronală a asocierilor dintre materialul negativ şi declanşatorii neutri, ştergându-le treptat.

Acestea sunt instrumente puternice pentru reducerea şi eliminarea materialelor negative. Iată unul dintre exemplele mele preferate de utilizare a acestora: *Aveam grijă de câinele celor doi corgi Cardigan Welsh al fiicei mele. Îi cunosc bine şi ne plăcem unul pe celălalt. M-am hotărât să mă întind în linişte pe podea pentru a vedea ce vor face. În câteva secunde, au venit la mine, şi-au pus labele din faţă pe pieptul meu, mi-au lins faţa şi buzele, m-au muşcat foarte uşor de nas şi de urechi, mi-au pufnit în gât, au alergat în jurul meu şi apoi au început din nou. Inutil să mai spun că râdeam şi chicoteam. A fost o experienţă atât de frumoasă de iubire*

necondiţionată. Apoi mi-am dat seama că aş putea folosi această experienţă pentru a vindeca o amintire foarte dureroasă de când aveam vreo trei sau patru ani. Bunica mea era urâtă şi crudă şi mă încuiase în afara casei şi îmi spusese că vacile de pe câmpul de alături vor veni să mă mănânce şi alte poveşti nebuneşti de acest gen care mă îngrozeau. Mi-am amintit în repetate rânduri experienţa minunată a corgisului care sărea peste tot pe mine şi mă lingea pe faţă cu dragoste necondiţionată, amintindu-mi în acelaşi timp de acea perioadă dureroasă cu bunica mea. A funcţionat! Acum, nu mă pot gândi la bunica mea fără să mă

gândesc imediat la corgi. Vechea amintire dispare, fiind înlocuită de bucurie şi iubire.

Acesta este cel de-al patrulea pas al asimilării binelui: făcând legătura între pozitiv şi negativ, injectaţi „medicamentul” pentru ceea ce vă doare mintea direct în reţelele neuronale în care îşi au rădăcinile durerea, suferinţa şi disfuncţia.

Această legătură poate părea exotică sau riscantă, dar, de fapt, este naturală. Pun pariu că tu însuţi faci deja acest lucru uneori, ţinând laolaltă pozitiv şi negativ în mintea ta. Poate că vă amintiţi de sprijinul unui prieten atunci când vă faceţi griji pentru copiii voştri, vorbiţi cu voi înşivă atunci când vă supăraţi din cauza a ceva, mergeţi la o plimbare în natură dacă vă simţiţi trist, vă rugaţi în legătură cu o boală sau o pierdere, sau ţineţi durerea cronică într-un spaţiu de conştientizare mare şi liniştit.

DeepL

Subscribe to DeepL Pro to translate larger documents. Visit www.DeepL.com/pro for more information.

Legătura dintre pozitiv şi negativ se poate face atât informal, în viaţa de zi cu zi, cât şi formal, în diverse psihoterapii. De exemplu, psihanaliza leagă o nouă

interpretare de simptomele nevrotice ale unei persoane, iar terapia Rogeriană ţine durerea unui client în consideraţia pozitivă necondiţionată a terapeutului. În special, terapia de coerenţă, dezvoltată de Bruce Ecker şi colegii săi, leagă sistematic materialul pozitiv şi negativ.

A face al patrulea pas

Aşadar, să intrăm în detaliile celui de-al patrulea pas, acela de a primi ceea
ce este bun. Începeţi ca de obicei cu primii trei paşi – Avere, Îmbogăţire şi Absorbţie – şi apoi, când vă simţiţi solid în experienţa pozitivă, o legaţi cu un material negativ. Puteţi păstra în conştiinţă atât materialul pozitiv, cât şi pe cel negativ, atât timp cât doriţi. Când aţi terminat, lăsaţi să plece negativul şi permiteţi-vă să vă lăsaţi să vă îmbibaţi în întregime în pozitiv pentru încă câteva secunde cel puţin.

Dacă o situaţie, o acţiune, o relaţie sau o dorinţă neutră (adică declanşatorul) a fost asociată cu un material negativ în mintea ta, de mai multe ori în următoarea oră, fără a simţi c ă negativul este prezent, încearcă să conştientizezi lucruri neutre sau pozitive împreună cu declanşatorul neutru timp de o duzină de secunde sau mai mult. Uneori nu există un declanşator neutru clar, sau cel puţin nu vă puteţi gândi la unul. Dacă este aşa, nu vă faceţi griji, săriţi peste această parte a celui de-al patrulea pas.

Menţinerea în conştientizare atât a materialelor pozitive,

cât şi a celor negative pe care le-aţi făcut va avea în continuare beneficii pentru dumneavoastră.

Ţinând cont de două lucruri

Poate părea puţin ciudat la început să fii conştient de două lucruri în acelaşi timp, dar ai deja multe experienţe în acest sens, de la a asculta în timp ce iei notiţe la a ţine un copil preşcolar fericit p e bancheta din spate în timp ce conduci spre şcoală. Cu puţină practică, veţi deveni şi mai bun la acest lucru.

Păstraţi materialul negativ în fundalul conştiinţei, astfel încât să fie slab, mic şi blând. Între timp, ţineţi materialul pozitiv în prim-plan, astfel încât să fie luminos, mare şi intens. Dacă negativul devine prea puternic, aruncaţi-l ca pe un cartof fierbinte. Fiţi de partea voastră. Sunteţi *pentru partea* pozitivă. Vreţi ca acesta să câştige! Dacă este util, imaginează-ţi aliaţi alături de tine, care t e susţin, te întăresc, te încurajează.

Dacă negativul este deosebit de intens sau convingător, puteţi fi pur şi simplu conştienţi de *ideea* lui, nimic mai mult, în timp ce vă cufundaţi în partea pozitivă. Sau puteţi avea o percepţie mai detaliată a materialului negativ, dar să îl păstraţi totuşi departe, în culisele scenei de conştientizare, materialul pozitiv fiind în centrul atenţiei. Cel mai provocator, dar probabil şi cel mai puternic, ai putea simţi pozitivul luând contact direct cu negativul. De

exemplu, v-aţi putea imagina materialul pozitiv cernând în negativ ca o ploaie caldă, blândă şi persistentă; ca un balsam de aur care atinge şi calmează locurile din interior care se simt crude, rănite sau învineţite; sau ca apa care umple goluri vechi.

Realizarea de conexiuni

V-aţi putea imagina, de asemenea, că materialul pozitiv se conectează cu straturi mai tinere din psihicul vostru, aşa cum a făcut această persoană: *Mama mea ne-a abandonat familia când am împlinit trei ani. În mod regulat, mă bucur de bine în timp ce mă plimb pe un traseu din apropiere, de-a lungul unei lagune. În fiecare zi văd acolo lucruri care mă hrănesc, cum ar fi zborul graţios al unui stol mare de păsări sau frunzele noi şi fragede de pe un tufiş. Când observ astfel de lucruri, mă opresc pentru poate treizeci de secunde pentru a le absorbi. Respir adânc şi îmi imaginez că bunătatea experienţei se scufundă în mine – imaginea umplerii unui cufăr cu comori în inima mea mi se pare eficientă. Am început să asociez această experienţă frumoasă cu gândul la plecarea mamei mele. La început, a fost derutant să mă gândesc la ea. Dar, după ce am făcut această practică timp de câteva luni, acum mă pot gândi la mama mea fără să mă simt dureros*.

Ai putea chiar să ai sentimentul că copilul din tine – deoarece există straturi mai tinere în psihicul fiecăruia –

primeşte în sfârşit unele lucruri de care a avut mereu nevoie. Poate vizualizaţi o parte adultă hrănitoare din voi care ţine şi mângâie în poală părţi tinere din voi, aşa cum a făcut această femeie: *Recent, o rană profundă din copilărie a apărut din gaura de iepure a memoriei. În trecut, m-ar fi măturat. Dar de data aceasta m-am întrebat: De ce are nevoie acest copil mic, foarte speriat şi singur? Răspunsul a fost ca cineva să o ţină în braţe cu dragoste şi să fie martor al tristeţii ei. Aşa că am rămas cu sentimentul unei prezenţe grijulii, blânde, mângâietoare, care a ascultat-o pe această fetiţă şi nu a încercat să o convingă să renunţe la sentimentele ei. Mulţi, mulţi, mulţi ani mai târziu, acel copil mic a fost în sfârşit ascultat, simţit şi ţinut în braţe. Această durere a reapărut de mai multe ori de atunci, dar continuă să devină mai blândă.*

Ca un bonus, dacă este real pentru tine, explorează un sentiment de primire a materialului pozitiv în negativ. Ca un sentiment de a fi liniştit. Sau un sentiment că părţi tinere din tine primesc şi absorb cel puţin puţin puţin din ceea ce au dorit cu ardoare. Acest lucru implică un fel de perspectivă dual, în care o parte din tine experimentează oferirea unei experienţe pozitive, în timp ce o altă parte din tine experimentează primirea ei.

Trei cerinţe

În general, cea de-a patra etapă are trei cerinţe. În primul

rând, trebuie să puteţi ţine minte două lucruri în acelaşi timp. În al doilea rând, nu vă puteţi permite să vă lăsaţi deturnat de materialul negativ. În consecinţă, vă recomand să nu folosiţi voi înşivă această metodă pentru gaura neagră din centrul traumei (deşi un terapeut instruit ar putea folosi al patrulea pas cu clienţii săi). În al treilea rând, trebuie să păstraţi materialul pozitiv mai proeminent. În caz contrar, ar putea fi infuzat cu negativitate.

Toate acestea pot părea complicate la început, dar după ce veţi încerca de câteva ori al patrulea pas al HEAL, vă va părea direct şi chiar simplu.

Experienţe Antidot

Cel de-al patrulea pas, de asimilare a lucrurilor bune, este o modalitate foarte utilă de a corela experienţele cheie din resurse – pe care le-am analizat în capitolul 4 – cu propriile probleme şi nevoi. De exemplu, aţi putea lega sentimentul de bine în acest moment cu anxietatea, uşurinţa cu iritabilitatea, bucuria şi recunoştinţa cu tristeţea, conexiunea cu separarea, sentimentul de iubire cu sentimentul de suferinţă, demnitatea cu inadecvarea şi motivaţia cu sentimentul de blocaj. De fapt, aţi folosi o anumită experienţă pozitivă ca un fel de „antidot” pentru anumite materiale negative. Pentru alte exemple, consultaţi Tabelul 5, „Potrivirea unor experienţe antidot cu materialul negativ”; acesta organizează experienţele pozitive şi

negative în funcţie de cele trei nevoi fundamentale ale dumneavoastră, de siguranţă, satisfacţie şi conexiune. (Bineînţeles, „antidoturile” enumerate nu sunt singura modalitate de a aborda materialele negative).

Această femeie s-a folosit de amintirile experienţelor pozitive trăite alături de o persoană iubită pentru a uşura durerea provocată de moartea acesteia: *Mi-am pierdut un prieten apropiat acum opt luni. A fost o persoană excepţională care m-a iubit profund. Simt durerea, apoi mă concentrez asupra unuia dintre momentele minunate pe care le-am împărtăşit. Retrăiesc amintirea cât de viu pot şi las să se absoarbă sentimentele fericite din acele momente. Apoi tristeţea devine mai blândă şi o suport cu o dragoste care seamănă cu cea pe care o împărtăşeam.*

Poate că ceva te-a deranjat în ultima vreme, sau te confrunţi cu anxietate cronică sau vinovăţie, sau încerci să vindeci o durere mai veche, cum ar fi o pierdere şocantă pe când erai copil. Încearcă să numeşti problema pentru tine însuţi, apoi întreabă-te: Ce experienţe te-ar ajuta cu această problemă?

Odată ce aveţi un fel de răspuns – şi nu este nevoie să fie unul perfect – puteţi căuta oportunităţi de a avea aceste experienţe antidot în viaţa de zi cu zi şi să le folosiţi în cel de-al patrulea pas al procesului HEAL. În plus, consultaţi capitolul 10 pentru practici ghidate pe c a r e l e puteţi folosi pentru a chema şi asimila aceste experienţe-cheie pe

cont propriu.

Asocierea repetată a experienţelor antidot cu materialul negativ mi-a fost de mare ajutor. A fost principala modalitate prin care am umplut treptat golul din inima mea.

Tabelul 5: Potrivirea unor experienţe de antidot cu materialul negativ

Evitarea daunelor

Material negativ

Slăbiciune

Experienţă pozitivă

Putere

Material negativ

Neputinţă, sentiment de efect

Experienţă pozitivă

Eficacitate, sentimentul de a fi în cauză

Material negativ

Alarma

Experienţă pozitivă

Protecţie, siguranţă, calm

Material negativ

Anxietate, frică, îngrijorare

Experienţă pozitivă

Reasigurare, relaxare, observarea punctelor forte, observarea faptului că eşti bine acum

Material negativ

Sentimentul de contaminare

Experienţă pozitivă

Curăţenia, modalităţi de a simţi căile prin care corpul şi mintea *sunt* sănătoase

Material negativ

Sensibilitate, activarea rapidă a sistemului nervos simpatic de luptă sau de fugă

Experienţă pozitivă

Calmarea simţurilor, activarea sistemului nervos parasimpatic de calmare, odihnă şi digestie.

Material negativ

Imobilizare, congelare

Experienţă pozitivă

Activitate fizică, aerisire

Apropierea de recompense

Material negativ

Dezamăgire, tristeţe, pierdere

Experienţă pozitivă

Recunoştinţă, veselie, frumuseţe, plăcere, câştig

Material negativ

Frustrarea

Experienţă pozitivă

Realizarea, a vedea obiectivele atinse

Material negativ

Eşec

Experienţă pozitivă

Succes

Material negativ

Drivenness

Experienţă pozitivă

Satisfacţie, împlinire

Material negativ

Plictiseală, apatie

Experienţă pozitivă

Simţind plinătatea bogată a acestui moment

Ataşarea la alţii
Abandonat, neglijat

Material negativ

Experienţă pozitivă

Sentimentul de a fi iubit

Material negativ

Ignorată, neînţeleasă

Experienţă pozitivă

Sentimentul de a fi văzut, de a primi empatie

Material negativ

Lăsat pe dinafară, exclus

Experienţă pozitivă

Apartenenţa, sentimentul de a fi dorit

Inadecvare, ruşine, inutilitate

Material negativ

Experienţă pozitivă

Sentimentul de a fi recunoscut, apreciat, preţuit

Material negativ

Singurătate

Experienţă pozitivă

Prietenia, a fi amabil cu ceilalţi, a fi atent cu tine însuţi

Material negativ

Faţă falsă, „sindromul impostorului”

Experienţă pozitivă

Sentimentul de acceptare, acceptarea de sine, sinceritate

Material negativ

Resentimente, furie împotriva cuiva

Experienţă pozitivă

Asertivitate, sprijin din partea celorlalţi, autocompătimire

Începând cu negativul

De cele mai multe ori, atunci când faceţi cel de-al patrulea pas, veţi începe cu materiale pozitive, în secvenţa pe care am descris-o până acum. Dar puteţi folosi şi material negativ ca punct de plecare.

Să spunem că ceva negativ a fost reactivat în interiorul tău. În ceea ce priveşte cele trei moduri fundamentale de a angaja mintea, începeţi cu primul: să *fiţi cu* ceea ce este acolo. Vă îndepărtaţi de materialul negativ pentru a-l observa. După un timp, te vei simţi bine să treci la al doilea: *diminuarea negativului.* S-ar putea să te relaxezi puţin, să plângi sau să încerci să renunţi la unele gânduri dăunătoare. La un moment dat, vei fi pregătit pentru *cel* de-al treilea mod de a angaja mintea: *creşterea pozitivului.* Apoi folosiţi paşii HEAL, concentrându-vă în special pe experienţele cheie care vor oferi un „antidot” pentru materialul negativ care a început acest proces.

Folosesc des această secvenţă, de obicei pentru experienţe uşor negative. Să spunem că mă simt frustrat când scriu un

e-mail. Voi începe prin a fi cu reacţiile mele, încercând să îmi dau seama ce mă deranjează atât de mult. Poate că este vorba de faptul că mă simt presat să fac multe într-un timp scurt. Apoi, voi începe să renunţ la acest sentiment de stres, expirând încet şi privind pe fereastră. Pe măsură ce acul meu interior de stres coboară de la portocaliu la galben şi chiar la galben-verde, voi trece la lăsarea înăuntru a unor sentimente bune, cum ar fi un sentiment de realizare pentru lucrurile pe care le-am făcut astăzi şi un sentiment general că lucrurile vor fi bine chiar dacă nu termin acest e-mail chiar acum. Apoi, folosind cel de-al patrulea pas de a primi ceea ce este bun, voi ajuta aceste sentimente bune să se conecteze cu părţile agitate ale minţii mele, scufundându-se în ele, liniştindu-le, făcându-le mai puţin alarmate. Astfel, data viitoare când căsuţa mea de e-mailuri va începe să se aglomereze, nu mă voi mai simţi atât de presat de acest lucru.

Atunci când sunt stresaţi, îngrijoraţi, frustraţi sau răniţi de ceva, oamenii folosesc frecvent primele două modalităţi de angajare a minţii – a lăsa să fie şi a lăsa să plece – dar omit a treia: a lăsa să intre. Din nefericire, în ceea ce priveşte grădina minţii, atunci ei pierd şansa de a creşte flori – forţe interioare – în spaţiul lăsat de buruienile pe care le-au smuls. În plus, după cum ştie orice grădinar, dacă nu înlocuieşti buruienile cu flori, buruienile revin. Aşa că atunci când sentimentele rele trec, sau cel puţin o parte dintre ele, nu uitaţi să luaţi în primire unele bune.

Legătura dintre materialul pozitiv şi situaţiile negative

O variantă a celui de-al patrulea pas este de a încuraja în mod deliberat o experienţă pozitivă puternică în medii sau cu persoane care vă sunt dificile. În timp, materialul pozitiv pe care l-aţi asimilat în mod repetat va începe să se activeze automat ca o forţă interioară în aceste situaţii anterior dificile.

Voi folosi aici un exemplu de relaxare şi de calmare a corpului în situaţii din ce în ce mai tensionate.

Începeţi cu cele mai uşoare situaţii şi mergeţi în sus, pe o scară de dificultate de la 1 la 10. Poate că aşteptaţi la coada de la prânz la un magazin de delicatese pentru a vă comanda sandvişul şi vă simţiţi puţin nervos că vă întoarceţi la timp la serviciu; să presupunem că aceasta este o situaţie de 1 pe scara de dificultate. Aşa că folosiţi metodele dvs. de relaxare în timp ce staţi la coadă (de exemplu, expiraţi încet, vă amintiţi momente fericite) şi, treptat, vă simţiţi mai liniştit. În continuare, alegeţi o provocare puţin mai dificilă, un 2, 3 sau 4. Poate că aveţi o întâlnire importantă astăzi şi vă chinuiţi mai mult decât e s t e nevoie cu privire la ce bluză sau cravată ar fi potrivită să purtaţi. Continuaţi să vă calmaţi corpul până când vă simţiţi mai liniştit. Apoi ridicaţi mai mult ştacheta. Un 6 ar putea însemna să vorbeşti pentru a nu fi de acord cu un coleg de serviciu, în timp ce un 8 ar putea însemna să nu fii de acord cu şeful tău (evident, nu face lucruri care nu ţi-ar face bine). Continuaţi

să vă relaxaţi corpul chiar şi în aceste situaţii. Nu trebuie să fii perfect; dacă este un 6, darămite un 8 sau un 10, este normal să fii totuşi oarecum nervos sau revigorat. Când eşti pregătit, te poţi apropia de acel 10 de a-i spune unei persoane semnificative ce simţi cu adevărat în legătură cu ceva care este foarte vulnerabil şi important pentru tine.

Puteţi utiliza această metodă şi în cazul unor condiţii dificile şi permanente. Această femeie a învăţat să lege sentimentele pozitive de durerea cronică: *Sufăr de dureri de spate severe, care sunt agravate de teama pe care o am faţă de ele. Pentru a contracara acest lucru, am început să mă concentrez asupra momentelor în care spatele meu* nu *mă durea. Când mergeam la serviciu şi după aceea spatele meu se simţea bine, petreceam câteva minute recunoscând acest lucru şi mă simţeam bine în această privinţă. Mi-am imaginat un fel de căldură – uneori o lumină caldă, ca lumina soarelui, sau uneori un lichid cald, spumos şi scânteietor, un pic ca ciocolata topită – care se infiltra în fiecare celulă din corpul meu, în special în spate. Chiar simţeam că această bunătate caldă îmi liniştea spatele, ca şi cum aş fi pus ulei pe o articulaţie de uşă care scârţâie. De fiecare dată cândfăceam acest lucru, făceam un fel de video mental în care spatele meu era şi se simţea bine. În cele din urmă aveam sute de aceste videoclipuri bune, în care chiar mă simţeam confortabil şi mă mişcam cu uşurinţă. Din ce în ce mai mult, acestea au devenit aşteptările mele în loc de o agonie de temut împotriva căreia mă apăram mereu. Era ca*

şi cum a fi mai flexibil în minte îmi permitea să fiu mai flexibil în corp.

Practicarea celui de-al patrulea pas

Practica care urmează se concentrează pe experienţele cheie în abordarea sistemului de recompense. Vom începe cu o experienţă pozitivă care este un antidot pentru sentimentele negative pe care oamenii le pot avea atunci când nu ating un obiectiv, cum ar fi frustrarea, dezamăgirea, eşecul sau inadecvarea. Experienţele antidot care pot liniştiş şi înlocui acest material negativ includ sentimentele de succes, sosire, satisfacţie şi faptul de a fi lăudat sau apreciat.

Pentru a face această practică, trebuie să ştii atât care este materialul negativ pe care încerci să îl uşurezi şi să îl vindeci, cât şi care este antidotul său pozitiv. Numai această claritate vă va fi de ajutor, pentru că atunci veţi şti mai bine ce experienţe pozitive să căutaţi sau să vă creaţi. Vă sugerez să alegeţi un material negativ care să aibă o intensitate uşoară sau moderată. Vedeţi dacă o situaţie, o acţiune sau o dorinţă inerent neutră (declanşatorul neutru) a devenit conectată cu materialul negativ din mintea dumneavoastră; de exemplu, întocmirea unei liste de lucruri de făcut, stabilirea de obiective sau povestirea altora despre speranţele şi visele dumneavoastră – care sunt neutre, dacă nu pozitive – ar putea să fi devenit conectate

cu experienţe de dezamăgire sau eşec. Dacă nu puteţi identifica un declanşator neutru, nu-i nimic; puteţi face în continuare cel de-al patrulea pas. Dacă sunteţi absorbit de materialul negativ, renunţaţi la el şi rămâneţi doar la materialul pozitiv. Odată ce sunteţi stabil în pozitiv, dacă doriţi, readuceţi negativul în conştiinţă.

1. Aduceţi-vă în minte unul sau mai multe momente în care aţi atins un obiectiv. Poate că este vorba de o realizare majoră, de o serie de sarcini îndeplinite sau de un fel de film accelerat al vieţii dumneavoastră care notează rapid numeroasele etape atinse. Poate fi vorba de lucruri învăţate, finalizate sau reuşite în alt mod, atât mari cât şi mici.

Lăsaţi cunoaşterea acestor fapte să devină o experienţă de realizare, contribuţie şi valoare adăugată. Lăsaţi cunoaşterea lor să devină o experienţă de a fi adecvat, de a fi mai mult decât adecvat, de a fi un succes.

2. **Îmbogăţeşte-te** Deschide-te la această experienţă şi rămâi cu ea. Lăsaţi-o să devină mai intensă. Cufundaţi-vă în ea. Ajutaţi-o să devină mare în mintea voastră. Exploraţi diferite aspecte ale acesteia, găsind lucruri noi sau proaspete în ea. Luaţi în considerare modul în care această experienţă de succes este relevantă pentru dumneavoastră.

3. **Absorbiţi** Intenţia şi simţiţi că această experienţă se

scufundă în voi. Lăsaţi ca sentimentul de succes să se scufunde în voi, aşa cum vă scufundaţi în ea. Pe măsură ce vă simţiţi din ce în ce mai împliniţi şi mai reuşiţi, lăsaţi orice impulsivitate să dispară, împreună cu orice sentiment interior de a vă agăţa sau de a vă strădui să obţineţi recompense de orice fel.

4. **Link** Când sunteţi gata, încercaţi al patrulea pas. În fundalul conştiinţei tale, adu-ţi în minte o anumită cunoaştere a materialului negativ. Aţi putea avea doar o idee despre el în treacăt, sau o cercetare rapidă a lui, sau o senzaţie despre cum se simte în corpul vostru, sau o notare a unei amintiri negative. Între timp, menţineţi materialul pozitiv proeminent în conştiinţă, pe l â n g ă acest material negativ. Ţineţi-le pe amândouă în acelaşi timp, poate ca două lucruri pe scenă în acelaşi timp, materialul pozitiv în faţă, sub lumina reflectoarelor, cu materialul negativ estompat şi în spate, în culise.

Ai putea, de asemenea, să ai sentimentul că partea pozitivă se conectează cu cea negativă, intrând cumva în ea, infuzând-o, scufundându-se în ea ca un balsam cald şi auriu care calmează locurile dureroase din interior. Sau ca un praf auriu care se strecoară în locurile dificile, sau ca lumina care se mişcă în umbre. Poate că vă imaginaţi bijuterii frumoase sau orice altceva vă place umplând treptat propria gaură din inimă.

S-ar putea să aveţi senzaţia că părţi sau straturi mai tinere

din voi înşivă primesc ceea ce au dorit de mult. Ar putea exista o imagine sau sentimentul că ceva hrănitor şi amabil ţine în braţe o versiune tânără a ta şi îi oferă ceva.

Dacă te laşi prea mult atras de aspectele negative, creşte nivelul celor pozitive, fa-le mai proeminente în conştientizare, mai mari în faţa minţii tale. Dacă negativul rămâne prea puternic, renunţaţi la el. Recentraţi-vă în partea pozitivă. După un timp, dacă doriţi, aduceţi materialul negativ în fundalul conştiinţei, pentru a fi infuzat din nou cu materialul pozitiv mai puternic.

Dacă este real pentru tine, vezi dacă poţi avea sentimentul că *primeşti* materialul pozitiv – sentimentul că acesta se scufundă în locurile vulnerabile, tinere, rănite, înfometate, nevoiaşe sau doritoare din interiorul tău.

Apoi, renunţaţi la materialul negativ şi rămâneţi la cel pozitiv. Dacă acest lucru vi se pare dificil sau nefiresc, încercaţi să vă spuneţi că este în regulă să staţi cu partea pozitivă, că aveţi voie să faceţi acest lucru, că va fi bine pentru dumneavoastră şi pentru ceilalţi. Şi fii de partea ta, folosind determinarea de a te concentra doar pe experienţa pozitivă.

De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde de fiecare dată, conştientizaţi doar lucruri neutre sau pozitive, poate inclusiv un sentiment de realizare

sau de succes, aducându-vă în minte şi factori declanşatori neutri (de exemplu, persoane, situaţii, idei) ai unui sentiment de eşec.

Aveţi nevoie de curaj pentru a încerca al patrulea pas. Aşadar, fiţi deosebit de blând cu voi înşivă, recunoscând moftul de care este nevoie pentru a vă deschide la negativ. În timp, lăsaţi să vă pătrundă în minte faptul că adevăratul

experienţa unei mari părţi, dacă nu chiar a majorităţii materialelor negative, este destul de scurtă şi nu copleşitoare. Acest fapt este în sine o veste bună.

ACOPERIREA

- Experienţele neplăcute fac parte din viaţă şi uneori au valoare. Dar, din cauza prejudecăţii negativităţii, este uşor ca experienţele neplăcute să fie stocate în creierul tău ca material negativ, ceea ce are consecinţe negative pentru tine şi, adesea, pentru ceilalţi.

- Atunci când materialul negativ este activat, de obicei din depozitele de memorie implicită, acesta nu este recuperat *ca o unitate* din depozit, ci mai degrabă este reconstruit într-un proces dinamic. Odată ajuns în conştiinţă, începe să se asocieze cu orice altceva este prezent în conştiinţă. Apoi, când nu mai este activat, este reconsolidat înapoi în memorie, tot într-un proces dinamic.

• Natura dinamică a reconstrucţiei şi reconsolidării memoriei vă oferă două metode bune pentru a schimba materialul negativ. În primul rând, atunci când sunteţi conştienţi de materiale proeminent pozitive alături de cele n e g a t i v e , ceea ce este pozitiv poate calma, compensa şi, uneori, în cele din urmă, poate înlocui cele negative. În al doilea rând, în timpul „ferestrei de reconsolidare”, dacă vă aduceţi în minte un declanşator neutru asociat cu materialul negativ în timp ce vă simţiţi doar neutru sau pozitiv, acest lucru poate întrerupe procesul de reconsolidare şi poate şterge treptat asocierea dintre declanşatorul neutru şi materialul negativ.

• Pentru a parcurge al patrulea pas al HEAL – Corelarea materialelor pozitive şi negative – trebuie să fii capabil să conştientizezi atât aspectele pozitive, cât şi cele negative, păstrând în acelaşi timp cele pozitive mai importante şi fără a fi deturnate de cele negative.

• Odată ce aţi identificat experienţele pozitive cheie pentru dumneavoastră, puteţi folosi al patrulea pas pentru dureri vechi sau alte probleme. Căutaţi oportunităţi de a avea aceste experienţe bune şi, odată activate, ajutaţi-le să se conecteze cu materialul negativ ca „antidot”.

• De asemenea, puteţi utiliza cel de-al patrulea pas în situaţiile care încep cu o experienţă negativă. În primul

rând, fiţi alături de experienţa dificilă, asistând la ea cu autocompătimire. În al doilea rând, atunci când vă simţiţi bine, încercaţi să o lăsaţi să treacă. În al treilea rând, invocaţi o experienţă pozitivă adecvată şi legaţi-o de materialul negativ iniţial.

• Faceţi legătura între experienţele pozitive şi situaţiile negative, fie că vă aflaţi în ele, fie că vi le imaginaţi. În timp, acest lucru v-ar putea ajuta să vă simţiţi mai confortabil şi mai capabil în aceste situaţii.

Capitolul 9

Utilizări bune

Acum că am explorat cei patru paşi HEAL pentru a primi binele, să ne gândim cum puteţi folosi această practică în diferite situaţii şi cu diferite probleme.

Să lăsăm lecţiile bune să aterizeze
J

Viaţa de zi cu zi ne oferă multe oportunităţi de a învăţa ceva important şi de a ne schimba puţin ca rezultat. Recent, soţia mea mi-a spus că uneori o fac să aştepte, fie că este vorba de a pleca împreună în maşină, fie că este vorba de a începe un program TV pe care vrem să-l vedem. După ce am trecut prin „Erk, pleacă!” meu personal, când am fost prins şi criticat, ştiu că nu vreau cu adevărat să o fac să aştepte.

Aşa că am încurajat în interiorul meu un sentiment de consideraţie pentru ea în legătură cu această problemă, abandonându-mă acestui sentiment pentru ca el să mă ducă cu el în s u f r a g e r i e d a t a viitoare când vom urmări vreun program.

În mod mai formal, aţi putea desfăşura o activitate structurată, cum ar fi formarea în domeniul resurselor umane, rugăciunea, meditaţia, jurnalul, yoga, un atelier de mindfulness sau psihoterapia. În timp ce desfăşuraţi această activitate, atunci când ceva vă atinge cu adevărat şi v i s e pare important, faceţi-vă timp pentru a-l asimila. Când activitatea se termină, folosiţi câteva momente pentru a lăsa să se aşeze în voi ceea ce a fost deosebit de hrănitor şi să vă lipiţi de coastele mentale.

Puteţi aplica paşii de asimilare a binelui la învăţarea oricărei abilităţi noi, de la folosirea schimbătorului de viteze până la a rămâne calm când un adolescent se încinge. Cu cât sunt mai puternice senzaţiile şi emoţiile legate de îndemânare şi cu cât redaţi mai mult în minte senzaţia respectivă, cu atât mai mare va fi, în general, urma de memorie a acesteia şi cu atât mai repede o veţi învăţa.

Să vrei ceea ce este bun pentru tine

O cheie pentru o viaţă bună este să înveţi să doreşti lucrurile bune pentru tine pe care, sincer, *nu le* doreşti în mod special. De exemplu, nu vreau să mă chinui pe banda

de alergare timp d e jumătate de oră, dar este bine pentru mine. La locul de muncă, o persoană poate că nu îşi doreşte în mod natural să vorbească în public, dar acest lucru i-ar putea avansa cariera dacă ar face acest lucru. Poate că îţi doreşti într-un fel să faci ceva – cum ar fi să exersezi zilnic la pian – dar nu te ţii de asta.

Sigur, ai putea să strângi din dinţi şi să faci exerciţii de voinţă, dar acest lucru necesită un efort deliberat care este epuizant şi greu de susţinut. În plus, unele persoane au în mod natural o variaţie genetică care produce receptori de dopamină mai puţin eficienţi, astfel încât au nevoie de un sentiment mai mare de recompensă pentru a evita să rămână fără gaz motivaţional. Pe de altă parte, dacă luaţi experienţe recompensatoare legate de dorinţele pe care aţi dori să le încurajaţi, acest lucru vă va face creierul să încline în acea direcţie, precum proverbialul măgar care încearcă să ia morcovul. Folosind pianul ca exemplu, când te gândeşti să cânţi la el, invocă un sentiment de plăcere şi alte sentimente bune în legătură cu el. În timp ce cântaţi, continuaţi să vă reorientaţi atenţia asupra a ceea ce este plăcut sau distractiv şi ajutaţi aceste experienţe să se adâncească. Imediat după ce aţi cântat, preluaţi sentimente de satisfacţie, felicitare, plăcere estetică, valoare şi fericire. Si, dacă puteţi, fiţi conştient de dorinţa de a cânta la pian şi, în acelaşi timp, de recompensele pe care le aduce cântatul; în acest fel, dorinţa şi recompensele vor începe să se asocieze.

Aceste metode sunt utile şi în cazul în care eşti prins de o dorinţă problematică, cum ar fi drogurile, alcoolul, mâncatul în exces sau jocurile de noroc şi încerci să urmezi un drum mai înalt. Recompensele puternice ale căii joase fac să fie greu de apreciat recompensele adesea mai blânde, dar mai sănătoase, ale căii înalte; de exemplu, dacă îi daţi unui copil mic o mulţime de bomboane, merele nu mai au un gust dulce. Aşadar, împreună cu alte resurse (de exemplu, să fii sincer cu un prieten apropiat în legătură cu problema ta, terapia, AA), foloseşte-te de acceptarea binelui pentru a intensifica recompensele şi, astfel, atracţia drumului înalt. Să presupunem că încercaţi să beţi moderat sau să nu beţi deloc. Când ieşiţi la cină cu prietenii, observaţi că vă simţiţi foarte bine cu un singur pahar de vin. Observaţi cât de bine vă simţiţi să aveţi o minte neumbrită. Simţiţi un sentiment de valoare în a rămâne fidel scopului dumneavoastră; observaţi orice reacţie pozitivă din partea celorlalţi şi permiteţi-vă să vă simţiţi respectat. Când v ă treziţi dimineaţa, simţiţi-vă bucuroşi că v-aţi oprit la un singur pahar. Am auzit spunându-se că înţelepciunea înseamnă să alegi o fericire mai mare în locul uneia mai mici. În timp, internalizarea repetată a unor experienţe bogate în experienţe de recompensă a fericirii mai mari va ajuta, treptat, să vă înclinaţi creierul spre ea şi să o îndepărtaţi pe cea mai mică.

Dacă doriţi, vă puteţi reaminti să vă bucuraţi de lucrurile

bune cu o listă de verificare simplă, precum cea care urmează, „Hardwiring Your Happiness”. Completaţi rubricile coloanelor cu orice experienţe pe care doriţi să le asimilaţi, cum ar fi cele care v-ar ajuta să vă doriţi ceea ce este bun pentru dumneavoastră sau orice alte experienţe care sunt importante pentru dumneavoastră. Printre exemple se numără puterea, relaxarea, entuziasmul, sentimentul de a fi îngrijit şi dragostea. Am lăsat titlurile coloanelor goale, astfel încât să puteţi face copii ale tabelului şi apoi să îl adaptaţi la propriile nevoi. Nu ezitaţi să împărtăşiţi sau să folosiţi acest tabel cu alte persoane (de exemplu, participanţii la un training la locul de muncă, copiii).

Cablarea fericirii tale

- Completaţi rubricile coloanelor cu experienţele pe care aţi dori să le trăiţi. Puteţi face o copie a acestui tabel cu rubricile de coloană goale, să imprimaţi câteva şi apoi să adăugaţi rubricile după cum doriţi.

- În coloanele de mai jos, marcaţi fiecare zi în care aţi făcut acest exerciţiu. (Puteţi adăuga semne dacă aţi făcut-o de mai multe ori).

Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					

O felie de plăcintă

În viaţă, suntem preocupaţi de condiţii, situaţii şi *evenimente* – circumstanţe cum ar fi să avem bani, să ajungem la timp la serviciu sau să fim lăudaţi – dar, de fapt, scopul acestor circumstanţe este ceea ce ne ajută să *experimentăm.* Acest fapt ne oferă opţiuni foarte utile atunci când nu avem circumstanţele pe care ni le dorim.

Să spunem că doriţi să aveţi un partener romantic – o circumstanţă – dar nu aveţi unul. Nu încerc să minimalizez importanţa acestui tip de relaţie sau durerea de a nu avea una. Dar ar putea exista şi alte modalităţi de a avea cel puţin o *parte* din experienţele pe care le-ai obţine dintr-o relaţie romantică, cum ar fi distracţia, afecţiunea, siguranţa, plăcerea fizică şi prietenia. Dacă un partener romantic v-ar face să vă simţiţi iubit, cum altfel aţi putea avea parte de aceste experienţe? Experienţa de a fi iubit de un prieten, de un părinte sau de un copil are multe aspecte ale experienţei

iubirii romantice. Nu este tot ceea ce îţi doreşti, dar nu este nimic. Este o şansă de a te simţi iubit în anumite moduri. Dacă nu poţi avea toată plăcinta, măcar mănâncă o felie din ea.

Din nefericire, mulţi oameni refuză oportunităţile de a avea parte de elementele experienţei la care tânjesc pentru că nu este tot ceea ce îşi doresc. Se tem că dacă mănâncă o felie îi va împiedica cumva să obţină vreodată întreaga plăcintă. Dar acest lucru nu este adevărat. De ce ar împiedica o persoană să primească respect din partea cuiva de la locul de muncă sau căldură din partea prietenilor sau dragoste din partea unui părinte să obţină un partener romantic? De fapt, acceptarea feliilor care *sunt* disponibile îi face pe oameni să avanseze spre a obţine în cele din urmă întreaga plăcintă.

Oamenii cred, de asemenea, că dacă mănâncă o felie înseamnă că îi vor lăsa în pace pe cei care ar fi trebuit să le dea toată plăcinta în trecut, dar nu au făcut-o – sau poate nu le-au dat deloc. Da, acei părinţi, profesori, fraţi, colegi de clasă, iubiţi sau parteneri de viaţă chiar ar fi trebuit să le ofere întreaga plăcintă. Nu vreau ca metafora mea cu plăcinta să trivializeze pierderea, durerea, chiar şi abuzul, care s-ar putea să se fi întâmplat. Dacă a fost rău, a fost cu adevărat rău. În orice caz, din experienţa mea, majoritatea oamenilor minimalizează lucrurile rele care s-au întâmplat în viaţa lor – mai ales când erau tineri – şi cât de mult au

durut. Dar a refuza feliile de plăcintă care *sunt* disponibile îmi aminteşte de zicala din Alcoolicii Anonimi care spune că resentimentele sunt ca şi cum ai lua otravă şi ai aştepta ca alţii să moară. Ce este mai important: să te simţi mâhnit şi să reproşezi trecutul sau să te simţi iubit în prezent? În plus, cu siguranţă poţi fi clar în legătură cu modul în care alţii te-au rănit, oferindu-ţi în acelaşi timp cel puţin o parte din experienţele care ţi-ar hrăni inima.

Umplerea golului din inima ta

Am plivit multe păpădii când eram copil şi am învăţat că dacă nu prinzi vârful rădăcinii, iarba creşte la loc. În acelaşi mod, ajută foarte mult ca experienţele tale cheie, „antidot”, să se scufunde şi să ajungă la cele mai tinere şi profunde straturi ale problemelor tale. Unii oameni norocoşi au avut o copilărie foarte benignă, dar, din experienţa mea, mult mai mulţi oameni au avut o copilărie stâncoasă. În ceea ce priveşte sistemul de evitare a daunelor, poate că v-aţi simţit nesigur în copilărie, neprotejat, cu temeri sau fobii; poate că aţi fost luat peste picior sau chiar agresat. În ceea ce priveşte sistemul de abordare a recompenselor, s-ar putea să fi suferit o pierdere sau să nu fi avut resursele de care aveaţi nevoie pentru a reuşi la şcoală. În ceea ce priveşte sistemul de ataşare de ceilalţi, s-ar putea să fi fost pus foarte mult la punct de un frate sau o soră mai mare, să vă fi simţit ca un outsider, să fi fost trădat şi umilit de primul dvs. iubit sau iubită sau să fi fost ostracizat din cauza

aspectului, etniei sau clasei sociale.

Mulţi oameni se simt stânjeniţi de faptul că „încă poartă trecutul”. Ei se întreabă: *„De ce nu am trecut peste asta până acum, ce este în neregulă cu mine?”.* Dar creierul este conceput pentru a fi remodelat continuu de experienţe în moduri care durează. Dacă putem fi schimbaţi în bine de către viaţă, trebuie să putem fi schimbaţi şi în rău; de fapt, tendinţa de negativitate a creierului ne face să fim schimbabili în special de experienţele negative. De asemenea, creierul dumneavoastră este conceput pentru a hiperînvăţa în timpul copilăriei, astfel încât problemele din acea perioadă – cum ar fi abuzul, neglijarea, umilinţa, intimidarea, discriminarea, mustrarea dură, sărăcia sau dificultăţile financiare, secretele împovărătoare, experienţele înfiorătoare, excluderea, tensiunea din familie, rănile, dizabilităţile şi bolile – aruncă o lungă

umbră. Chiar şi lucrurile relativ moderate se adună, cum ar fi sentimentul de ciudăţenie socială. Temperamentul tău influenţează modul în care evenimentele se răsfrâng asupra ta, astfel încât ceea ce ar fi putut fi neplăcut, dar tolerabil pentru altcineva, ar fi putut fi foarte dureros pentru tine. În mod natural, suntem afectaţi de lucrurile rele care s-au întâmplat când eram tineri şi de lucrurile bune care nu s-au întâmplat. Istoria ta personală contează, are consecinţe. Te poate lăsa cu un gol în inimă.

Nu poţi schimba trecutul, dar *poţi* folosi experienţele cheie

de astăzi pentru a umple acel gol. Gândiţi-vă la o problemă semnificativă din copilărie. În care dintre cele trei sisteme - evitarea, abordarea şi ataşamentul – aparţine în principal? În continuare, aruncaţi o privire la tabelul „Potrivirea unor experienţe antidot cu materialul negativ” de pe această pagină pentru a găsi o experienţă-cheie care v-ar putea ajuta cu această problemă. De asemenea, ar putea fi util să vă puneţi aceste întrebări: *Ce ar fi făcut toată diferenţa când eram tânăr? În adâncul sufletului meu, după ce tânjesc cel mai mult?* Răspunsurile vă vor sugera una sau mai multe experienţe-cheie antidot. Apoi, încercaţi să aveţi şi să asimilaţi în mod repetat aceste experienţe.

Nu încercaţi să negaţi trecutul sau să rezistaţi sentimentelor dureroase din prezent. Pur şi simplu vă *resursaţi* pentru a face faţă la ceea ce puteţi şi pentru a suporta ceea ce nu puteţi. În timp, vă puteţi oferi treptat o parte şi poate chiar cea mai mare parte din ceea ce ar fi trebuit să vi se ofere când eraţi tânăr. Este ceea ce am făcut pentru mine însumi, în povestea cu care a început această carte, pe măsură ce am preluat experienţe de a fi inclus şi apreciat pentru a-mi umple propriul gol în inimă.

Ridicarea unei stări de spirit albastru

Oamenii din familia mea, precum şi mulţi dintre clienţii mei au fost afectaţi de depresie, care este dureros de frecventă. Multe abordări psihologice (de exemplu, psihoterapie, cărţi) pentru tulburarea distimică (tristeţe cronică) şi pentru

depresia uşoară până la moderată includ încurajarea sentimentului de autonomie, mai degrabă decât de prindere în capcană şi neajutorare, activităţi plăcute şi satisfăcătoare, momente bune cu prietenii, autocompătimire şi înlocuirea gândurilor catastrofiste sau critice cu unele realiste şi de susţinere. Prin urmare, utilizarea paşilor HEAL pentru a spori impactul acestor intervenţii poate fi utilă – şi, mai general, poate aduce mai mult bine în viaţa şi în creierul dumneavoastră.

În general, luarea în bine nu ar trebui să fie folosită în cazul depresiei severe, în care este foarte greu, dacă nu imposibil, să creezi o experienţă pozitivă. Încercarea de a face acest lucru de unul singur sau de a cere altora să facă acest lucru, cum ar fi un client dacă sunteţi terapeut, nu ar fi decât frustrant sau chiar mai rău. Posibila excepţie implică experienţe de simplă plăcere fizică, cum ar fi să mănânci ceva dulce sau să te încălzeşti când eşti răcit. Chiar dacă cineva este grav deprimat, va exista probabil o capacitate de bază pentru cel puţin scurte experienţe de plăcere. Aplicate la plăcerea fizică, metodele de îmbogăţire şi de absorbţie a experienţelor din capitolul 7 ar putea ajuta o persoană grav deprimată să recupereze treptat mai multă capacitate de plăcere.

Recuperarea din traume

Fie că a fost un accident de maşină, o tâlhărie, un viol, o rană sau un abuz în copilărie, orice traumă implică o

incapacitate de a împiedica un lucru teribil să se întâmple; bineînţeles, această incapacitate nu este din vina persoanei care a suferit trauma. În consecinţă, un aspect al tratării şi recuperării în urma unei traume este acela de a cultiva capacităţi mai mari, forţe mai mari, în interiorul acelei persoane. În acest mod general, în timp ce lucraţi cu un terapeut sau pe cont propriu, preluarea binelui poate fi utilă. De exemplu, un aspect central al traumei este prinderea, imobilizarea şi neputinţa: Persoana nu poate scăpa de grozăvie. Aşa că ar putea fi de ajutor să preluaţi experienţe de agenţie (această pagină din capitolul 10), de a fi capabil, chiar dacă numai în interiorul minţii, să faci să se întâmple ceva. O altă trăsătură comună a traumei este aceea de a fi intimidat să comunice pe deplin şi ferm, astfel încât ar putea fi utilă preluarea experienţelor de afirmare (această pagină din capitolul 10). Dar aveţi grijă: Simplul fapt de a şti că o experienţă pozitivă este o resursă intenţionată pentru a face faţă traumei poate reaminti unei persoane trauma şi apoi să o reactiveze. Înainte de toate, nu faceţi rău.

Trauma este ca o gaură neagră care te poate absorbi dacă nu eşti atent, iar faptul de a fi absorbit, adică de a experimenta trauma, poate fi o retraumatizare. Deoarece al patrulea pas, de preluare a lucrurilor bune, aduce la cunoştinţă materialul negativ, vă recomand să nu folosiţi acest pas de unul singur cu experienţele centrale ale traumei în sine, deşi ar putea fi benefic să îl folosiţi

împreună cu un terapeut calificat (multe terapii pentru traume fac legătura între materialul pozitiv şi cel negativ). Dar s-ar putea să puteţi utiliza cel deal patrulea pas de unul singur cu problemele din jurul marginilor, ca să zic aşa, ale traumei. De exemplu, o persoană ar putea lua în autocompătimire (această pagină din capitolul 10) legată de durerea de a fi dezamăgit de protectorii eşuate, cum ar fi îngrijitorii care nu au sesizat semnele de abuz asupra copilului şi nu au oprit acest lucru.

Pentru mai multe informaţii despre tratarea şi recuperarea în urma traumei, consultaţi lucrările lui Judith Herman, Peter Levine, Pat Ogden şi Bessel van der Kolk.

Relaţii de hrănire

Fie că este acasă, la serviciu sau în alte contexte, o relaţie este ca o tapiserie. Agitaţia şi agravările inevitabile ale vieţii de zi cu zi îi rup continuu firele. Dacă ambele persoane nu continuă să înregistreze experienţe bune în relaţie, ţesătura acesteia se va sfărâmă şi se poate rupe în cele din urmă. Nu mă refer la a ignora problemele reale, ci mai degrabă la a fi atenţi *şi* la calităţile bune ale celeilalte persoane, la ceea ce este de apreciat şi la fiinţa din spatele ochilor săi. Lucrurile aparent mărunte sunt adesea cele mai emoţionante, aşa cum scrie această femeie: În *fiecare dimineaţă îmi iau un moment pentru a mă simţi recunoscătoare pentru soţul meu. Îmi amintesc lucruri pe care le apreciez la el, cum ar fi modul în care decorează o*

salată cu mici inele de ardei şi bucle de morcov. Nu este un bucătar, dar vrea atât de mult să facă ceva pentru a-mi face pe plac. Zâmbesc şi mă bucur de

sentimentul unui sot care mă iubeşte. Când mintea mea se duce la

neplăceri – cum ar fi faptul că nu-şi pune hainele murdare în coşul de rufe, ci trebuie să le pună pe podea, lângă el – mă întorc repede la ceea ce simt când vrea să mă mulţumească. Această mică practică de apreciere a soţului meu mi-a schimbat cu adevărat viata Si căsnicia.

Aprecierea aspectelor bune ale unei relaţii vă va hrăni inima, vă va ajuta să vă simţiţi bine şi va pune în perspectivă problemele şi iritaţiile. În plus, probabil că cealaltă persoană se va purta mai bine cu tine, deoarece se va simţi mai bine văzută şi apreciată.

Dacă aveţi nevoie să reparaţi o relaţie, este deosebit de important să luaţi în considerare experienţele pozitive care au loc în cadrul acesteia. În caz contrar, dacă rămâi fixat pe părţile rele ale unei relaţii şi le treci cu vederea sau le minimalizezi pe cele bune, te simţi rău pentru tine, în plus, este descurajant pentru cealaltă persoană şi nu încurajează continuarea eforturilor într-o direcţie pozitivă. Şi, dacă vrei, poţi cere celeilalte persoane să fie mai conştientă de experienţele pozitive cu *tine* şi mai deschisă la a le lăsa să intre.

Ajutarea celorlalţi

Uneori ar putea fi util să-i ajuţi pe alţii să asimileze ceea ce este bun, mai ales dacă eşti un profesionist din domeniul sănătăţii, un manager, un instructor de resurse umane, un instructor de yoga, un antrenor de fitness, un profesor de mindfulness, un coach executiv sau un psihoterapeut. La www.RickHanson.net, puteţi obţine multe resurse oferite gratuit pentru a face acest lucru (consultaţi secţiunea de pe această pagină pentru utilizarea paşilor HEAL cu copiii, în calitate de părinte sau profesor).

Puteţi folosi luarea în bine cu alţii în unul sau mai multe dintre cele patru moduri în care este posibil să oferiţi o metodă oricui. În primul rând, aţi putea să o faceţi în mod implicit, fără a atrage atenţia asupra ei, cum ar fi prin readucerea atenţiei cuiva asupra unei recunoaşteri bine meritate, dacă acesta o deviază. În al doilea rând, aţi putea să o descrieţi, dar să lăsaţi la latitudinea celeilalte persoane dacă o foloseşte sau nu. În al treilea rând, aţi putea să îl conduceţi în mod explicit pe interlocutor prin etapele de asimilare a binelui (lăsând ultimul pas, dacă este cazul). În al patrulea rând, aţi putea încuraja persoana să facă acest lucru pe cont propriu şi să urmăriţi să vedeţi ce s-a întâmplat.

Am cunoscut mulţi oameni care au răspuns foarte bine la primirea binelui, atât în general, cât şi pentru o anumită problemă. Să presupunem că sunteţi un manager care

doreşte să încurajeze mai multă creativitate la un angajat. Ce puncte forte din interior ar promova creativitatea? Una ar putea fi sentimentul de a fi apreciat de ceilalţi, mai degrabă decât neliniştea de a face greşeli. Aşadar, aţi putea cere persoanei să caute momentele în care este de fapt apreciată şi apoi să asimileze această experienţă. Sau să presupunem că sunteţi un terapeut care lucrează cu o persoană crescută de părinţi îndepărtaţi din punct de vedere emoţional. Ce sentiment interior ar face o mare diferenţă pentru această persoană? Să spunem că este sentimentul de a se simţi specială. Aţi putea sugera ca persoana să caute momentele din aceste zile sau din trecut când cineva a preţuit-o, a apreciat- o sau a dorit-o, şi apoi să ia în aceste experienţe.

A lua binele poate îmbunătăţi rezultatele unor programe formale, cum ar fi formarea de mindfulness şi psihoterapia, precum şi eforturile informale de a-i ajuta pe alţii să devină mai sănătoşi şi mai fericiţi. „Randamentul investiţiei” în stări mentale pozitive creşte mult mai mult pe măsură ce mai multe dintre aceste experienţe trecătoare se transformă în structuri neuronale durabile.

VINDECAREA copiilor

Am folosit „Taking in the good” cu tineri în terapie şi am vorbit şi cu părinţi şi profesori care au folosit-o cu proprii copii sau elevi. Ca şi în cazul unui adult, există patru moduri de a oferi paşii HEAL unui copil, adaptându-i în mod natural

la vârsta şi situaţia acestuia.

În primul rând, puteţi ghida un copil prin paşii de asimilare a lucrurilor bune fără a atrage atenţia în mod explicit asupra lor. Fie încurajaţi de la bun început o experienţă pozitivă, fie, dacă se întâmplă deja una, încercaţi să o menţineţi, uneori cu încurajarea de a o lăsa să se întipărească. Să presupunem că îl ajutaţi pe un copil mic sau preşcolar să îşi construiască în interior un sentiment mai puternic de a fi liniştit, astfel încât să se simtă mai bine şi să se agite mai puţin. Atunci când copilul se simte liniştit, vă puteţi lua zece sau mai multe secunde pentru a murmura lucruri de genul: „Da, te simţi mai bine ... este frumos să te simţi bine ... Susie se simte mai bine ... te simţi bine în interior”. Sau, să presupunem că elevul dumneavoastră de clasa a şasea s-a gândit că este nepopular. Auzind că copilului dvs. i-a plăcut să stea cu alţi copii la prânz, aţi putea să-i atrageţi atenţia asupra a ceea ce s-a simţit bine, fără să faceţi pe terapeutul sau să intraţi în anxietatea dvs. cu privire la problemele sociale ale copilului dvs., ci fiind un simplu ascultător interesat. După caz, oferiţi cuvinte pentru experienţele trăite sau oglindiţi copilului dumneavoastră ceea ce spune pentru a vă ajuta să păstraţi atenţia asupra sentimentelor bune şi să nu vă grăbiţi să treceţi de la ele la altceva. Dacă vi se pare potrivit, aţi putea menţiona că sentimentul de simpatie ar putea coborî în orice locuri din interior care s-au simţit rău (atrăgându-vă copilul în cel de-al patrulea pas al HEAL). Puteţi folosi această abordare şi

cu calităţile de caracter pe care le încurajaţi. Să presupunem că încercaţi să ajutaţi un copil mai mare să devină mai puţin posesiv în privinţa jucăriilor cu un frate sau o soră mai mică; când un frate sau o soră mai mică returnează o jucărie şi aceasta este neîntrecută, aţi putea ajuta să pătrundă uşurarea, precum şi aprecierea d v s . pentru generozitatea copilului mai mare.

În al doilea rând, aţi putea numi cei patru paşi, dar lăsaţi la latitudinea copilului dacă îi foloseşte sau nu. Consider că această abordare este deosebit de utilă mai ales în cazul adolescenţilor sau al altor copii care pun preţ pe independenţă. Deoarece asimilarea binelui este rapidă şi, de obicei, se simte bine, copiilor le place. Este simplu de predat; daţi exemple şi împărtăşiţi propria experienţă în acest sens. Aţi putea discuta cu copilul despre posibilele momente în care ar putea prelua binele, cum ar fi atunci când un alt copil este drăguţ sau când copilul reuşeşte într-o sarcină. Cu copiii de aproximativ şase ani şi mai mari, mi se pare util să spun câteva cuvinte despre faptul că creierul este ca Velcro pentru lucrurile rele, dar Teflon pentru cele bune; copilul înţelege imediat că acest lucru este adevărat şi nu vrea ca acele lucruri rele să se lipească de creierul său. După caz, voi spune că creierul îl controlează pe copil şi îl împinge – ceea ce nu îi place niciunui copil – dar că acesta poate prelua controlul asupra lui dacă vrea.
În al treilea rând, aţi putea să îi conduceţi pe copii prin etapele de lucru într- un mod explicit. La fel cum îi învăţăm

pe copii să citească, putem preda abilităţi interioare de inteligenţă emoţională, inclusiv acceptarea binelui. Dacă preţuim abilităţile interioare – care au mari beneficii de-a lungul întregii vieţi – atunci le putem cere copiilor să le înveţe la fel cum le putem cere să înveţe tabla înmulţirii. De exemplu, când puneţi un copil la culcare, aţi putea să vă luaţi un minut sau mai mult pentru a trece în revistă ziua sau să vă gândi la lucruri bune pentru ca copilul să aibă o experienţă bună. Poate că fiul sau fiica dvs. a învăţat ceva nou sau a jucat bine la fotbal, sau poate că copilul dvs. ştie că o bunică îl iubeşte. Odată ce experienţa pozitivă este activată, îi puteţi s u g e r a copilului dvs. să o îmbogăţească, lăsând-o să devină mare şi puternică şi să o absoarbă ca şi cum ar pune o bijuterie în cufărul cu comori al inimii. De asemenea, i-aţi putea sugera copilului dumneavoastră să lege această experienţă bună de orice tristeţe sau durere interioară, astfel încât sentimentele bune să le înlocuiască treptat pe cele rele, precum florile care împing buruienile. Într-o sală de clasă, aţi putea folosi un minut la începutul zilei pentru a parcurge primii trei paşi de asimilare a lucrurilor bune, pentru a-i încuraja pe copii să găsească o anumită emoţie în a învăţa lucruri noi şi apoi să asimileze acest lucru, sau să folosiţi un alt minut la sfârşitul zilei pentru a simţi şi asimila un sentiment de realizare.

În al patrulea rând, le puteţi cere copiilor să folosească singuri paşii HEAL, poate în anumite situaţii, cum ar fi

atunci când alţi copii sunt drăguţi sau când o sarcină este îndeplinită cu succes. Apoi, urmăriţi după caz. După o pauză la şcoală sau la sfârşitul zilei acasă, aţi putea întreba un copil dacă a asimilat binele. Dacă a făcut-o, aţi putea întreba cum s-a simţit; dacă nu, aţi putea explora de ce nu. Bineînţeles, copiilor nu le place să fie interogaţi, la fel ca adulţilor, iar o mică anchetă blândă merge mult mai departe.

În general, o abordare relaxantă şi obiectivă este cea mai bună. Copiii fac adesea paşii HEAL mai repede decât adulţii, aşa că cinci sau zece secunde de fiecare dată ar putea fi suficiente. Tinerii resimt lucrurile cu acuitate, dar de multe ori nu au cuvinte pentru experienţele lor, aşa că, dacă îi cereţi unui copil să le descrie, acesta ar putea fi pus în dificultate şi ar putea să îl facă să renunţe la a se mai gândi la ceea ce este bun. Este bine să oferiţi dvs. cu blândeţe cuvinte pentru ceea ce simte copilul. Dacă aveţi o idee despre experienţele cheie de care are nevoie un copil – cum ar fi să se simtă de succes la ceva, orice, pentru a depăşi sentimentul de eşec şi inadecvare la şcoală – atunci puteţi căuta oportunităţi naturale pentru ca copilul să asimileze aceste experienţe. Aruncaţi o privire la Tabelul 5 din capitolul anterior pentru a vedea potenţialele „experienţe antidot” care ar putea să-l ajute cel mai mult pe copilul dumneavoastră.

În timp ce toţi tinerii au de câştigat de pe urma acestei

experienţe bune, pentru unii este deosebit de utilă. Copiii care sunt anxioşi sau rigizi au tendinţa de a trece cu vederea veştile bune ale vieţii şi, în plus, au nevoie să îşi construiască forţe interioare, cum ar fi sentimentul de siguranţă şi determinare. Copiii sprinteni sau consideraţi a avea tulburare de deficit de atenţie/hiperactivitate (ADHD) (de exemplu, foarte distraşi, impulsivi sau în căutare de stimuli) tind să treacă atât de repede peste, încât nici măcar experienţele bune nu au timp să se întipărească, plus că au nevoie să îşi construiască mai mult autocontrol. În plus, mulţi dintre aceşti copii sprinteni sau cu ADHD au o variaţie genetică care produce receptori de dopamină mai puţin eficienţi, astfel încât au nevoie de mai multe experienţe repetate de recompense pentru a rămâne concentraţi asupra sarcinilor. Copiii care se luptă cu probleme sau provocări, cum ar fi o dizabilitate de învăţare sau un deces în familie, beneficiază de preluarea unor experienţe cheie care vizează nevoile lor, cum ar fi să se simtă iubiţi de ceilalţi chiar dacă un bunic iubit a murit. Majoritatea adolescenţilor sunt interesaţi de ei înşişi şi (din păcate) au multe experienţe negative, aşa că am constatat că pot fi destul de motivaţi să asimileze lucrurile bune, în special legate de experienţele-cheie de a se simţi atractivi şi plăcuţi.

Întrebaţi-vă ce experienţe ar fi putut face diferenţa pentru dumneavoastră în copilărie. Lasă-te ghidat de aceste cunoştinţe şi de intuiţia ta pentru a-i ajuta pe copiii din viaţa

ta să aibă şi să trăiască experienţele care vor face diferenţa pentru ei.

Blocuri de manipulare

Atunci când încerci să te bucuri de bine, uneori te loveşti de un blocaj, cum ar fi gândurile care îţi distrag atenţia. Blocajele sunt frecvente. Ele nu sunt rele sau greşite – dar ele stau în cale. Ceea ce funcţionează este să le explorezi cu autoacceptare şi să vezi ce poţi învăţa despre tine însuţi. Un aspect valoros al acceptării lucrurilor bune este faptul că adesea dezvăluie alte probleme, cum ar fi o reticenţă subiacentă de a vă permite să vă simţiţi bine. Apoi puteţi aborda aceste probleme cu ajutorul sugestiilor de mai jos. Cu practică şi timp, blocajele dispar de obicei.

Blocaje pentru orice practică interioară

- Distragerea atenţiei – **Concentrează-te** asupra aspectelor stimulative ale experienţelor pozitive, ceea ce îţi va menţine atenţia angajată în ele.

- **Doar nu sunteţi în contact cu corpul sau cu sentimentele** dumneavoastră – Exploraţi şi obişnuiţi-vă cu senzaţii simple şi plăcute, cum ar fi gustul clătitelor cu sirop, senzaţia de apă caldă pe mâini sau uşurinţa cu care expiraţi.

- **Nu** vă **simţiţi confortabil să vă acordaţi cu propria** experienţă – Puneţi-vă într-un cadru sigur şi amintiţi-vă

că nu trebuie să fiţi vigilent din exterior. Uitaţi-vă în jur după obiecte sau persoane care vă oferă confort şi un sentiment de protecţie. Aduceţi-vă în minte cum e să vă simţiţi alături de cineva care ţine la dumneavoastră. Amintiţi-vă că vă puteţi abate atenţia de la experienţa dumneavoastră oricând doriţi. Conştientizaţi ceva plăcut din experienţa dumneavoastră, cum ar fi o privelişte frumoasă sau un sunet plăcut, şi observaţi din nou şi din nou că, continuând să fiţi conştient de acest lucru, este în regulă pentru dumneavoastră, că nu vi se întâmplă nimic rău.

- **Supraanalizând,** scoţându-vă **din** experienţă – readuceţi atenţia înapoi în corp şi în emoţii. De exemplu, urmăriţi o singură respiraţie de la început până la sfârşit sau numiţi uşor ceea ce simţiţi pentru dumneavoastră (de exemplu, înfierbântat ... exasperat ... calm ... se simte mai bine).

Blocaje specifice pentru primirea binelui

- **Este greu să primeşti, inclusiv o experienţă bună-Inspiră** şi simte că este în regulă să laşi ceva să intre. Alege o emoţie pozitivă simplă, cum ar fi uşurarea sau bucuria, deschide-te la ea şi las-o să intre în mintea ta, şi recunoaşte că eşti încă bine.

- **Preocuparea că vă veţi pierde avantajul în afaceri sau în viaţă dacă nu vă mai simţiţi „înfometat**” –

realizaţi că dezvoltarea resurselor interioare, cum ar fi încrederea şi fericirea, nu poate decât să vă ajute în succesul dumneavoastră. Pe o bază de bunăstare, puteţi fi în continuare foarte determinat şi ambiţios. În plus, asimilarea lucrurilor bune vă antrenează mintea să vadă imaginea de *ansamblu,* ceea ce v-ar putea ajuta să depistaţi mai multe oportunităţi.

• **/înţelegeţi că veţi coborî garda dacă vă simţiţi mai** bine, iar **atunci oamenii sunt loviţi –** Amintiţi-vă că puteţi fi în continuare vigilenţi şi în acelaşi timp să vă simţiţi bine. Concentrează-te pe construirea unor forţe interioare, cum ar fi determinarea, reziliența, încrederea şi faptul că te simţi îngrijit, astfel încât să devii mai puţin îngrijorat de scăderea gărzii.

• **Convingerea că a căuta să te simţi bine este egoist, deşert sau păcătos, sau că este neloial sau nedrept faţă de cei care suferă, sau c ă nu meriţi acest lucru –** Este moral să cauţi bunăstarea *tuturor* fiinţelor, iar „toate fiinţele” îl include şi pe cel care poartă ecusonul tău. şi tu contezi. Creşterea fericirii tale nu va creşte suferinţa celorlalţi şi nici creşterea suferinţei tale nu îi va face pe ei mai fericiţi. De fapt, dezvoltându-vă forţele interioare, inclusiv pacea, mulţumirea şi dragostea, veţi avea mai mult de oferit celorlalţi. A primi laude sau un sentiment de realizare nu vă va face îngâmfaţi; pe măsură ce oamenii se simt mai plini în

interior, este mai puţin probabil să se umfle în pene sau să devină aroganţi.

• **/să ştiţi că dacă vă lăsaţi să vă simţiţi bine, veţi dori mai mult, dar veţi fi** dezamăgit – Recunoaşteţi că dacă vă simţiţi bine astăzi, sunt şanse mari să vă simţiţi bine şi mâine şi, astfel, să nu fiţi dezamăgit. Chiar dacă veţi fi dezamăgit, să ştiţi că acest lucru va fi neplăcut, dar nu copleşitor. Puneţi riscurile dezamăgirii în perspectivă: Ce este mai mare, costul unei dezamăgiri ocazionale sau beneficiul de a vă simţi bine şi de a vă construi puncte forte în interior?

• **Ca femeie, ai fost socializată pentru a-i face fericiţi pe ceilalţi, nu pe** tine – nevoile şi dorinţele **tale** au acelaşi statut ca şi ale lor. şi dacă vrei să ai grijă de alţii, trebuie să te îngrijeşti pe tine.

• **Ca bărbat, ai fost socializat să fii stoic şi să nu-ţi pese de** experienţa **ta –** trebuie să te realimentezi sau vei rămâne fără benzină. De asemenea, dezvoltarea „muşchilor” interiori te face mai puternic, nu mai slab.

• **Experienţele pozitive le activează pe cele negative –** Acest **lucru** este contraintuitiv, dar este de fapt comun. De exemplu, faptul de a te simţi iubit poate trezi sentimente de nefiinţă din partea persoanei potrivite. Dacă vi se întâmplă aşa ceva, să ştiţi că orice este negativ nu schimbă adevărul a ceea ce este pozitiv. Apoi,

reconcentrează-te asupra experienţei pozitive, în special asupra aspectelor sale plăcute (ceea ce te va ajuta să-ţi menţii atenţia în ea).

• **Există beneficii în a nu te simţi bine – Uneori**, să recunoaştem,
poate exista o anumită satisfacţie în a fi indignat, jignit, rănit, resentimentar, indignat pe bună dreptate sau chiar înnebunit. Dar, la sfârşitul zilei, ce este mai bine pentru tine: aceste câştiguri... sau să te simţi bine?

• **Ai fost pedepsit pentru că** ai **fost energic sau fericit –** Recunoaşte cu **adevărat** că astăzi petreci timp cu oameni diferiţi de cei din copilărie. Observaţi persoanele care sunt de acord cu faptul că vă simţiţi bine. Nu v-ar fi plăcut dacă cineva v-ar fi luat apărarea când eraţi tânăr, plin de viaţă şi vesel? Ei bine, puteţi fi acea persoană pentru dumneavoastră astăzi.

• **Credinţa că nu există nimic bun în tine –** binele pe care ceilalţi îl văd în tine nu este o iluzie a lor. Este *real,* la fel de real ca şi mâinile tale. Ţine-te de cunoaşterea realităţii acţiunilor tale utile, a intenţiilor bune şi a sentimentelor tale de grijă. Dacă oamenii te-au pus la pământ sau te-au făcut de ruşine în trecut, recunoaşterea realităţii bunătăţii tale este o modalitate de a fi corect şi bun cu tine însuţi astăzi. (Pentru mai multe informaţii, consultaţi secţiunea despre recunoaşterea binelui din tine însuţi din capitolul 6 şi practica „Să te simţi ca o persoană bună” de pe această pagină).

• **Convingerea că nu are rost să te simţi bine, deoarece unele lucruri sunt încă rele – Să** ştii că lucrurile rele care există nu le elimină pe cele bune; gaura nu scapă de gogoaşă. În plus, o modalitate de a face faţă răului este de a creşte binele. Îmi place acest proverb: Mai bine să aprinzi o singură lumânare decât

să blestemi întunericul.

Abordarea provocărilor într-un mod receptiv

Viaţa are multe provocări, de la rude agravante la boli grave. Un mod de a vă gândi la acestea este în termeni de nevoi esenţiale de siguranţă, satisfacţie şi conexiune. Pentru a face faţă unei probleme într-un mod receptiv, mai degrabă decât reactiv, încercaţi să apelaţi la forţele interioare şi la experienţele aferente care pot avea cel mai bine grijă de nevoia centrală care este pusă la încercare.

Să presupunem că aveţi de-a face cu o persoană care se comportă agresiv sau ameninţător cu dumneavoastră, chiar şi în moduri subtile; aceasta ar fi o persoană care activează sistemul de evitare a răului din creierul dumneavoastră, o persoană în preajma căreia nu vă simţiţi în deplină siguranţă. O abordare reactivă faţă de această persoană ar implica sentimente de anxietate (de la nelinişte la teamă cruntă), furie (de la exasperare la indignare) sau amorţeală; şi ar implica acţiuni precum lupta (de exemplu, cearta), fuga (de exemplu, retragerea) sau îngheţarea (de exemplu, imobilizarea). Pe cât de uşor de înţeles şi de obişnuit este „a deveni roşu”, pe atât are şi costuri pentru dumneavoastră şi pentru ceilalţi.

Alternativ, imaginaţi-vă o abordare receptivă a acestei persoane. Ai putea începe prin a te pune de partea ta, a avea compasiune faţă de tine însuţi şi aţi câştiga timp

pentru a înţelege ce se întâmplă şi pentru a-ţi forma un plan pentru a rezolva situaţia. Apoi aţi putea să vă bazaţi pe forţele interioare şi pe experienţele aferente în sistemul de evitare a daunelor. Amintiţi-vă de protecţiile şi resursele din viaţa dvs. şi apelaţi la experienţele anterioare în care v-aţi simţit puternic şi determinat. Verificaţi de două ori ipotezele şi gândirea dumneavoastră şi asiguraţi-vă că nu subestimaţi sau supraestimaţi ameninţarea; puneţi ameninţarea, oricare ar fi ea, în perspectivă. Expiraţi şi faceţi alte lucruri relaxante pentru a vă simţi mai puţin tensionaţi şi pentru a vă simţi mai rece, mai calm şi mai liniştit. A d u n a ţ i – v ă resurse, cum ar fi sprijinul altor persoane; încercaţi să aveţi sentimentul unor aliaţi care vă sunt alături. Atunci când acţionaţi, fiţi prudent în mod corespunzător, dar nu vă lăsaţi intimidat sau intimidat. Fiţi chibzuit, serios Si susţinut, mai degrabă decât impulsiv, autodepăSitor sau rapid să renunţaţi. Imaginaţi-vă rezultatele probabile ale „înverzirii”. DeSi această abordare nu garantează un rezultat bun, de obicei este cea mai bună strategie pentru unul.

Puteţi adopta o abordare similară cu condiţiile care vă provoacă nevoile de satisfacţie sau de conectare. Aruncaţi o privire la tabelul „Potrivirea unor experienţe antidot la materialul negativ”, din capitolul anterior (această pagină), Si vedeţi ce experienţe cheie Si forţe interioare v-ar putea ajuta să rămâneţi receptiv în faţa oricăror condiţii dificile din viaţa dumneavoastră în aceste zile. Pe măsură ce

activaţi Si vă bazaţi pe aceste experienţe Si puncte forte, veţi avea ocazia să le asimilaţi din nou Si din nou, instalându- le în creierul dumneavoastră tot mai profund.

Pe lângă faptul că vă puteţi baza pe experienţele cheie care se potrivesc cu condiţiile dificile din momentul respectiv, vă puteţi *imagina cum* veţi face faţă în viitor într-un mod receptiv. Acest lucru se numeSte *repetiţie mentală,* despre care s-a demonstrat că îmbunătăţeSte performanţa în diverse sarcini. Încercaţi practica de mai jos, adaptând-o după cum doriţi. Ea include puncte forte interioare pentru toate cele trei nevoi de bază Si vă puteţi concentra pe cele care vă vor fi cele mai utile pentru o anumită provocare; capitolul următor oferă practici ghidate care explorează în detaliu multe dintre aceste puncte forte interioare. Începem:

Aşezaţi-vă în voi înşivă, respirând câteva ori, centrându-vă. Alegeţi o provocare şi observaţi-o ca şi cum ar fi privită din perspectiva unei păsări.

Luaţi în considerare unele dintre reacţiile pe care le-a stârnit în voi şi cum aţi dori s ă o abordaţi în viitor.

Pentru început, apelaţi la sentimentul de a fi de partea voastră, de a avea grijă de voi înşivă, de a avea compasiune pentru tot ceea ce este greu sau dureros pentru voi. Găsiţi un sentiment de putere şi determinare. Lăsaţi să vă pătrundă faptul că, în principiu, sunteţi în regulă în acest

moment.

În ceea ce priveşte provocarea, fiţi conştienţi de modurile în care sunteţi protejaţi şi sprijiniţi. Expiraţi încet şi relaxaţi-vă puţin. Imaginaţi-vă că faceţi faţă provocării rămânând în acelaşi timp stăpâni pe voi înşivă, fiind rezonabil de calmi chiar dacă trebuie să fiţi fermi, fără să vă încurcaţi cu alţii, fără să intraţi în război cu cineva sau cu ceva. Expiraţi şi mai relaxaţi- vă puţin. Văzând dacă puteţi găsi un sentiment de pace legat de provocare.

Invocă un sentiment de recunoştinţă şi de bucurie pentru întregul ansamblu al vieţii tale. Fiţi conştienţi de numeroasele lucruri care încă merg bine în ciuda provocărilor. Simţiţi-vă hrăniţi de plenitudinea acestui moment. Concentrează-te pe ceea ce se află în interiorul tău

putere de influenţă în ceea ce priveşte această provocare. Începeţi să vă faceţi planuri pentru ceea ce este posibil să faceţi. Observaţi câteva dintre multele alte moduri în care în viaţa dumneavoastră vă puteţi simţi împlinit şi de succes. Imaginaţi-vă cum aţi putea aborda această provocare dintr-un loc în care vă simţiţi deja mulţumit şi împlinit.

Imaginează-ţi că eşti ancorat în sentimentul că ceilalţi au grijă de tine în timp ce te angajezi în această provocare. Simţiţi-vă încurajaţi de ei, primiţi compasiune, simpatie şi sprijin din partea lor. Încercaţi să aveţi un sentiment de

iubire din partea l o r c a r e curge spre voi, în voi, umplându- vă inima. Imaginaţi-vă, de asemenea, că grija, prietenia şi iubirea curg din voi. Vedeţi dacă puteţi să vă simţiţi ridicat şi purtat de căldură sufletească, astfel încât să faceţi faţă dificultăţilor dintr-un loc al compasiunii pentru voi şi pentru ceilalţi. Uraţi-vă binele dumneavoastră şi al celorlalţi, chiar dacă vă apăraţi cu tărie. Imaginaţi-vă cum aţi putea face faţă provocărilor dacă aţi avea un puternic sentiment interior de iubire şi de iubire.

Imaginaţi-vă că simţiţi un sentiment general de pace, mulţumire şi iubire în timp ce faceţi faţă acestei provocări. Ţineţi orice experienţă negativă într-un spaţiu mare şi netulburat de conştientizare. Imaginaţi-vă unele dintre rezultatele bune ale rămânerii în mod fundamental paşnice, mulţumite şi iubitoare în ceea ce priveşte această provocare. Permiteţi ca cunoaşterea şi aprecierea acestor rezultate bune să vă motiveze să aduceţi o abordare receptivă la această provocare în zilele următoare.

ACOPERIREA

- În contexte formale şi informale, atunci când primiţi o lecţie bună, folosiţi paşii HEAL pentru a vă ajuta să o asimilaţi cu adevărat. Însuşirea lucrurilor bune ar putea îmbunătăţi substanţial câştigurile unei persoane din formarea în domeniul resurselor umane, psihoterapie, formare în domeniul mindfulness, coaching sau aspectele psihologice ale tratamentelor medicale.

• Asimilaţi experienţe satisfăcătoare legate de comportamentele pe care doriţi să le încurajaţi la dumneavoastră. În cazul dorinţelor problematice, cum ar fi dependenţele, v-aţi putea ajuta să alegeţi din ce în ce mai mult o fericire mai mare în detrimentul uneia mai mici.

• Atunci când căutaţi experienţe cheie, fiţi inventivi şi buni cu voi înşivă. Chiar dacă nu puteţi avea toată plăcinta la care tânjiţi, luaţi cât de mult puteţi.

• Este normal să fii afectat de trecut din cauza unor evenimente dureroase sau a unor lipsuri de „provizii” psihologice importante. Poţi folosi experienţele cheie pentru a umple acest gol din inima ta.

• Dacă vă ocupaţi de starea depresivă sau de traume, puteţi intensifica beneficiile intervenţiilor standard prin administrarea de bine.

• În relaţii, aprecierea şi internalizarea a ceea ce este de fapt bun în ele va face, de obicei, ca fiecare persoană să se simtă mai bine şi va întări legătura dintre ele.

• Atât în mod formal, cât şi informal, puteţi folosi paşii HEAL pentru ai ajuta pe alţii, inclusiv pe copii.

• Se întâmplă frecvent să apară blocaje legate de asimilarea binelui. Aceste blocaje sunt o şansă de a

învăţa mai multe despre tine însuţi. De asemenea, le puteţi gestiona în mod eficient.

• Atunci când vă confruntaţi cu o provocare, experienţa punctelor forte cheie vă va ajuta să o faceţi faţă într-un mod receptiv. Pe măsură ce experimentaţi aceste puncte forte din nou şi din nou, veţi putea să rămâneţi în zona verde cu provocări din ce în ce mai intense.

Capitolul 10

21 Bijuterii

Acest capitol este o colecţie de practici pentru a creşte punctele forte cheie din interiorul tău. Mă gândesc la acestea ca la douăzeci şi una de bijuterii pentru cufărul cu comori al inimii. Acestea includ un sentiment de protecţie, relaxare, plăcere, entuziasm, autocompătimire, sentimentul de a fi o persoană bună – şi, desigur, semnele distinctive ale creierului receptiv: pace, mulţumire şi iubire. Acestea sunt forţele interioare fundamentale pe care am văzut cum mi-au schimbat propria viaţă şi vieţile altora. Căutaţi ocazii de a experimenta aceste puncte forte în viaţa de zi cu zi, plus folosiţi practicile ghidate de mai jos pentru a le împleti în creierul dumneavoastră ori de câte ori doriţi.

Cum se utilizează acest capitol

Punctele forte cheie sunt organizate în funcţie de cele trei

nevoi principale ale dumneavoastră, de siguranţă, satisfacţie şi conexiune, cu şapte puncte forte pentru fiecare dintre ele. Fiecare practică începe cu o introducere şi apoi vă ghidează prin cei patru paşi HEAL de asimilare a lucrurilor bune. Deoarece cunoaşteţi deja aceşti paşi, sugestiile mele vor fi scurte şi directe. Deoarece fiecare practică este de sine stătătoare, va exista o oarecare repetare inevitabilă a sugestiilor. Simţiţi-vă liberi să le adaptaţi la propriile nevoi. De exemplu, s-ar putea să constataţi că modul în care vorbesc despre absorbţia unei forţe poate fi aplicat şi la absorbţia unei alte forţe.

Nu uitaţi că al patrulea pas din aceste practici este opţional. Dac ă aveţi de gând să includeţi acest pas, înainte de a începe una dintre practicile ghidate, vedeţi dacă puteţi identifica un declanşator neutru care a devenit asociat cu materialul negativ. Dar adesea nu există un declanşator neutru clar; dacă nu vă puteţi gândi la unul, este în regulă şi puteţi face în continuare celelalte părţi ale celui de-al patrulea pas.

O singură problemă sau dorinţă

Dacă te confrunţi cu o anumită situaţie, relaţie sau stare de spirit, cum ar fi o muncă obositoare, dar necesară, la serviciu, un adolescent cu atitudine sau o stare de melancolie, atunci ai putea găsi puterea care îţi va oferi ajutorul specific de care ai nevoie şi să te concentrezi

asupra acesteia pentru o vreme. De exemplu, tăria refugiului (această pagină) v-ar ajuta în cazul în care vă simţiţi epuizaţi, asertivitatea plină de compasiune (această pagină) în cazul unei relaţii dificile, iar recunoştinţa şi bucuria (această pagină) în cazul depresiei. Pentru punctele forte care se potrivesc bine cu provocări specifice, consultaţi tabelul „Potrivirea unor experienţe antidot cu materiale negative” din capitolul 8 (această pagină).

Concentrarea pe o nevoie de bază

Sau poate că aţi dori să vă dezvoltaţi toate cele şapte puncte forte legate de una dintre nevoile dvs. de bază. Dacă anxietatea sau furia sunt preocupări, luaţi în considerare punctele forte din secţiunea intitulată „ Siguranţă” de pe această pagină. Problemele legate de dezamăgire, frustrare, pierdere, impulsivitate sau dependenţă ar fi servite de a avea mai multe dintre punctele forte din secţiunea „Satisfacţie” care urmează. Iar pentru

singurătate, suferinţă, ruşine, invidie, stimă de sine scăzută sau rea-voinţă, mergeţi la secţiunea finală, „Conexiune”. Dacă doriţi, concentraţi-vă pe un nou punct forte în fiecare zi a săptămânii şi vedeţi cum vă simţiţi la sfârşitul acesteia. Sau puteţi pur şi simplu să ţineţi minte toate cele şapte puncte forte şi să vă bazaţi pe oricare dintre ele v-ar ajuta cel mai mult într- o anumită situaţie. De asemenea, puteţi utiliza lista de verificare „Hardwiring Your Happiness” din capitolul anterior pentru a urmări punctele forte pe care le-aţi cultivat în fiecare zi.

Cele mai bune zece

Toate punctele forte enumerate în acest capitol sunt valoroase. Dar, dacă ar trebui să aleg doar zece, acestea ar fi: refugiu, a te simţi bine în acest moment şi pace (pentru siguranţă); entuziasm, a simţi plenitudinea acestui moment şi mulţumire (pentru satisfacţie); a te simţi îngrijit, a te simţi o persoană bună şi iubire (pentru conexiune); şi un sentiment integrat de pace, mulţumire şi iubire c a r e s e î m b i n ă (vezi practica de la sfârşitul capitolului 7). Şi sunteţi bineveniţi să vă creaţi propriul top 10.

Puteţi încerca zilnic câte o forţă diferită, timp de zece zile, sau vă puteţi concentra pe două sau trei forţe în fiecare zi. Dacă doriţi o scufundare în profunzime pe parcursul a trei zile, puteţi exersa cele trei puncte forte pentru siguranţă în

ziua 1, cele trei pentru satisfacţie în ziua 2 şi cele trei pentru conexiune în ziua 3; de asemenea, dimineaţa şi seara, în fiecare din aceste zile, faceţi practica „Un minut pentru bine” din caseta de pe această pagină.

Dacă vreţi să mergeţi cu adevărat pentru asta, ce-ar fi să vă luaţi doar trei săptămâni pentru a vă stimula mintea, creierul şi viaţa? Alege o nouă putere în fiecare zi şi simte cum creşte în tine. Ai putea explora cele douăzeci şi unu de puncte forte în succesiunea lor aici. Sau ai putea să le angajezi în cicluri de trei zile, alternând între nevoi (siguranţă, satisfacţie şi conexiune), cu câte o adresă în fiecare din cele trei zile consecutive. Pentru a vă distra, aţi putea adopta o abordare de tip popcorn şi să alegeţi un punct forte la întâmplare în fiecare zi, eliminându-le treptat până când rămâne doar unul singur. Dacă doriţi, aţi putea înlocui unul sau mai multe dintre punctele forte de mai jos cu un alt punct forte, cum ar fi curiozitatea sau generozitatea.

Pentru a îmbogăţi acest proces, puteţi să scrieţi un jurnal despre el, să îl faceţi cu un prieten sau în familie, sau să îl integraţi în terapie, în procesul de abstinenţă sau în practica spirituală. Gândiţi-vă la acest lucru ca la un fel de retragere sau, dacă vi se pare prea spartan, ca la o vacanţă într-un spa de lux în care vă scăldaţi în experienţe de

vindecare luxuriante, mai degrabă decât în noroi sulfuros. La finalul celor trei săptămâni, onoraţi-vă eforturile sincere şi sărbătoriţi rezultatele.

Punând deoparte douăzeci şi una de zile la rând pentru a vă bucura şi a aprofunda aceste puncte forte, vă puteţi asigura că nevoile voastre de bază de siguranţă, satisfacţie şi conexiune sunt mai mult îngrijite şi vă veţi odihni cu o stabilitate crescândă în cadrul verde şi receptiv al creierului vostru. Pe parcurs, vei fi un bun prieten pentru tine însuţi, acumulând impuls şi facându-ţi un obicei de a te hardwiring fericire.

UN MINUT / SAU BUN

Dacă aceste opţiuni vi se par prea complicate, nicio problemă. Luaţi-vă doar un minut pentru a face ceea ce fac eu adesea la prima trezire, chiar înainte de culcare, la începutul meditaţiei sau înainte de a intra într-o situaţie dificilă:

Pentru o respiraţie sau trei, fiţi conştienţi de ceea ce se întâmplă în general în mintea şi corpul vostru, fără a încerca să le schimbaţi. Găsiţi o intimitate cu voi înşivă.

Începeţi să vă relaxaţi, lăsându-vă respiraţia să se domolească şi să încetinească. Deconectaţi-vă de orice gândire îngrijorată. Eliberaţi orice tensiune. Atingeţi un

sentiment de putere şi recunoaşteţi protecţiile, cum ar fi prietenii din apropiere. Observaţi c ă sunteţi î n regulă în acest moment. Odihniţi-vă într-opace crescândă.

Aduceţi-vă în minte unul sau mai multe lucruri pentru care sunteţi recunoscător sau vă bucuraţi. Gândiţi-vă la ceva care vă face să vă simţiţi fericiţi. Simţiţi plenitudinea deja prezentă în acest moment. Odihniţi-vă într- o mulţumire crescândă. Aduceţi-vă în minte una sau mai multe persoane (sau un animal de companie) care ţin la dumneavoastră. Permiteţi-vă să vă simţiţi apreciat, plăcut sau iubit. Fiţi conştienţi de propria voastră căldură şi grijă faţă de ceilalţi. Odihniţi-vă într-o iubire în creştere.

Apoi, simţiţi un sentiment de pace, mulţumire şi iubire împletite în mintea voastră, trei aspecte ale unei singure experienţe globale de uşurinţă şi întoarcere acasă. Odihniţi-vă în mintea receptivă. Dacă doriţi, imaginaţi-vă că vă deplasaţi prin ziua dumneavoastră în acest mod receptiv.

Terminaţi cu încă o respiraţie sau două, în timp ce simţiţi că pacea, mulţumirea şi dragostea se scufundă în vot.

Siguranţă

Atunci când vă simţiţi în siguranţă, sistemul de evitare a daunelor devine verde, intrând în modul de reacţie. Puteţi să vă dezvoltaţi atât capacitatea de a *fi în* siguranţă, cât şi

sentimentul de a vă *simţi în* siguranţă prin absorbţia regulată de *protecţie, putere, relaxare, refugiu, văzând clar ameninţările Şi resursele, simţindu-vă bine în acest moment* şi *pace.* (Experienţele cheie din sistemul de ataşament vă pot ajuta, de asemenea, să vă simţiţi în siguranţă, iar acestea le vom explora în „Conexiunea”). Acest lucru vă va ajuta să vă simţiţi din ce în ce mai în largul vostru în viaţă, având din ce în ce mai puţină nevoie să vă luptaţi cu experienţele neplăcute sau să le îndepărtaţi.

Sistemul de evitare este înrădăcinat în circuite vechi din trunchiul cerebral şi subcortex care sunt rapide (bune pentru supravieţuire), dar rigide (nu sunt bune pentru calitatea vieţii sau pentru vindecarea vechilor dureri). Din nefericire, aceste circuite învaţă lent, deoarece trunchiul cerebral şi subcortexul au, în general, mai puţină neuroplasticitate decât are cortexul. De fapt, aceste părţi mai vechi ale creierului tău au nevoie de *multă* linişte pentru a fi liniştite. Aşadar, încercaţi să folosiţi multe ocazii pentru a asimila experienţele-cheie de mai jos.

Pe lângă beneficiile lor generale, practicile din această secţiune ar trebui să vă consolideze *toleranţa la stres,* capacitatea de a rămâne deschis, centrat şi ancorat în modul de reacţie în timp ce trăiţi experienţe inconfortabile. Toleranţa la anxietate este ca un amortizor care vă ajută să gestionaţi denivelările neplăcute ale vieţii fără a deveni aversivi şi, prin urmare, reactivi faţă de acestea. Ele încă dor şi cu siguranţă nu sunt preferatele tale, dar nu te superi din cauza lor şi nici nu înrăutăţeşti un lucru rău cu reacţii exagerate. Acesta este motivul pentru care multe studii au arătat că toleranţa la stres este o sursă fundamentală de rezilienţă, fericire şi realizări.

Protecţie

Protecţia diminuează sentimentul de alarmă al unei persoane. Atunci când vă simţiţi protejat, este mai puţin nevoie de întărire, pază sau anxietate. Este ca şi cum ai privi o furtună din interiorul unui adăpost robust: Ar putea exista în continuare ameninţări sau probleme afară, dar acestea nu pătrund pentru a vă face rău.

H *Observaţi orice sentiment de protecţie deja prezent în prim-planul sau în fundalul conştiinţei. Poate o senzaţie de ziduri puternice în jurul tău, uşi închise şi încuiate şi alte persoane în apropiere.*

De asemenea, poţi crea un sentiment de protecţie gândindu-te la resursele din interiorul tău şi din viaţa ta care te-ar

putea proteja, cum ar fi capacităţile, virtuţile, acreditările, prietenii şi familia. De asemenea, vă puteţi imagina protectori pentru dumneavoastră, cum ar fi persoane care ţin la dumneavoastră, chiar un întreg grup de protectori. Imaginaţi-vă, poate, un câmp de forţă pe care nimic nu-l poate penetra pentru a vă răni.

E *Deschis la sentimentul de protecţie. Exploraţi cum este această experienţă. Lăsaţi-o să vă umple corpul şi mintea şi să devină tot mai intensă. Rămâneţi cu ea, ajutaţi-o să dureze. Deschideţi-vă la uşurare sau uşurinţă interioară pe măsură ce vă simţiţi protejat. Aţi putea adăuga la această experienţă prin întruchiparea ei; de exemplu, priviţi imagini ale unor persoane despre care ştiţi că ţin la dumneavoastră, sau treceţi-vă degetele peste încuietoarea unei uşi, sau sprijiniţi-vă de un perete sim ţindu- i soliditatea.*

A *Simţiţi şi intenţionaţi ca această experienţă de protecţie să se scufunde în voi în timp ce vă scufundaţi în ea. ştiţi că devine o parte din voi, o resursă pe care o puteţi lua cu voi oriunde aţi merge. Pe măsură ce protecţia se cufundă în voi, simţiţi o diminuare a oricărei nevoi de a rezista sau de a vă împotrivi la orice lucru din interiorul vostru sau din lume. Orice sentiment de alarmă sau amenin ţare dispare. Cu protecţia care se cerne în tine, poţi renunţa la pază, vigilenţă şi anxietate.*

L *Fiţi conştienţi atât de sentimentul de protecţie,* cât şi de

sentimentele de teamă sau vulnerabilitate. Menţineţi experienţa pozitivă de protecţie mai proeminentă în conştiinţă, iar dacă sunteţi deturnat de materialul negativ, renunţaţi la el. Simţiţi că sentimentul de protecţie vă linişteşte şi că intraţi în locurile înspăimântate sau vulnerabile din interior. Poate că există o imagine a unui protector hrănitor care protejează cu succes părţi fragile sau tinere din tine de pericol. Sentimentul de protecţie se scufundă în părţile speriate din tine, le linişteşte, ajutând aceste părţi să se simtă mai bine. Apoi, atunci când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu acest sentiment de protecţie. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde la un moment dat, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de protecţie – aducându-vă în minte, de asemenea, un declanşator neutru (de exemplu, persoane, situaţii, idei) al sentimentului de anxietate sau vulnerabilitate.

Putere

Frica provine din diferenţa percepută între punctele forte interne şi provocările externe. Pe măsură ce sentimentul tău de putere autentică creşte, acest decalaj se va micşora, chiar până la zero. Forţa nu înseamnă să te umfli în pene sau să devii agresiv. Determinarea, tenacitatea, aplecarea, dar nu ruperea, şi integritatea sunt forme de putere. La fel sunt şi suportarea unor vremuri grele şi supravieţuirea unor vremuri teribile.

H *Observaţi orice senzaţie de forţă deja prezentă în prim-planul sau în fundalul conştiinţei, cum ar fi o vitalitate continuă a corpului, inima care bate cu putere sau o grijă constantă pentru ceilalţi. Conştiinţa însăşi este puternică, capabilă să reţină fiecare părticică din experienţa dumneavoastră.*

De asemenea, creaţi un sentiment de forţă. În evenimentele recente sau în trecutul vostru, căutaţi momentele în care aţi fost puternici. Poate că aţi apelat la corpul dvs. pentru a rămâne în picioare în timpul unei zile lungi la serviciu sau pentru a continua să alergaţi în timpul unui antrenament. Poate că v-aţi apărat pe dumneavoastră sau pe altcineva. Poate că aţi reuşit să faceţi ceva chiar dacă aţi vrut să renunţaţi. Lăsaţi ca ideile acestor momente să devină un sentiment *de putere* resimţit.

E *Deschis la sentimentul de forţă. Exploraţi cum este această experienţă. Lăsaţi-o să vă umple corpul şi mintea şi să devină tot mai intensă. Rămâneţi cu ea, ajutaţi-o să dureze, faceţi-i un sanctuar în mintea dumneavoastră. Întoarceţi-vă la această experienţă dacă atenţia vă rătăceşte. Deveniţi mai calm şi mai încrezător pe măsură ce vă simţiţi mai puternic. ştiţi că puteţi face faţă la ceea ce vă aduce viaţa. Găsiţi lucruri care sunt proaspete în legătură cu experienţa de forţă. Vedeţi cum este să vă simţiţi puternici fără furie. Amintiţi-vă un moment în care aţi fost ferm, grav sau asertiv fără a deveni agresiv sau iritat. Puteţi întruchipa*

puterea în diverse moduri: poate că încordaţi diferiţi muşchi pentru a le simţi puterea, sau îndreptaţi-vă, sau puneţi-vă o expresie hotărâtă pe faţă şi vedeţi cum arată în oglindă. Fiţi conştienţi de modul în care puterea este importantă pentru dumneavoastră personal, de ce contează; recunoaşteţi relevanţa ei pentru dumneavoastră.

A *Intenţionaţi ca această experienţă de putere să se scufunde în voi, în timp ce voi vă scufundaţi în ea. Simţiţi că puterea intră în voi ca un combustibil, ca o energie revigorantă. Lasă-te să te schimbi puţin, lasă-te să devii mai puternic. Să ştiţi că forţa se scufundă în voi, se ţese în voi, devenind o resursă interioară pe care o puteţi lua cu voi oriunde mergeţi – deopotrivă puternică şi portabilă. Pe măsură ce forţa se afundă în voi, simţiţi o eliberare de orice luptă cu ceva în interiorul vostru sau în lume. Nu mai este nevoie să te împotriveşti nimănui sau oricărui lucru.*

L *Fiţi conştienţi atât de sentimentul de putere,* cât şi de *cel de slăbiciune. Păstraţi experienţa pozitivă a puterii mai proeminentă în conştientizare, iar dacă sunteţi deturnat de materialul negativ, renunţaţi la el. Forţa susţine şi se impregnează în locurile din interior care s-au simţit împinse sau copleşite, poate când eraţi copil. Acum vă simţiţi puternici, ca un copac puternic şi adânc înrădăcinat; vânturile vieţii şi ale altor oameni trec pe lângă voi, iar voi rămâneţi în picioare şi după ce trec. Când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu sentimentul de*

putere. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde la un moment dat, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de putere – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al sentimentului de slăbiciune sau de coplesire.

Relaxare

Pe măsură ce vă relaxaţi, sistemul nervos parasimpatic devine mai activ, ceea ce calmează sistemul nervos simpatic de luptă sau de fugă. Tensiunea se scurge din corpul dumneavoastră, ritmul cardiac şi respiraţia încetinesc, iar digestia se uşurează – toate acestea reduc cadenţa semnalelor interne de ameninţare, ceea ce vă ajută să vă relaxaţi şi mai mult.

H *Observaţi orice senzaţie de relaxare deja prezentă în conştiinţa dumneavoastră. De exemplu, în respiraţie sau în părţi ale corpului care sunt nemişcate, ar putea exista o oarecare uşurinţă şi o oarecare eliberare. De asemenea, puteţi crea un sentiment de relaxare. Faceţi mai multe respiraţii în care expiraţia este de aproximativ două ori mai lungă decât inspiraţia. Relaxaţi punctele cheie, cum ar fi muşchii maxilarului, limba, gura şi ochii. Respiraţi în diafragmă, chiar sub cutia toracică. Simţiţi cum tensiunea se scurge din corpul dumneavoastră. Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-un cadru relaxant, cum ar fi pe plajă, sub un soare cald. Puteţi, de asemenea, să vă relaxaţi progresiv părţi ale*

corpului, pornind de la picioare spre cap.

E *Deschideţi-vă la relaxare şi simţiţi cum este. Lăsaţi-o să vă umple, devenind tot mai intensă. Rămâneţi cu ea, ajutaţi-o să dureze. Daţi-i drumul din ce în ce mai mult pe măsură ce vă relaxaţi. Abandonaţi-vă unui delicios sentiment de calm. Observaţi diferite aspecte ale acestei experienţe, păstrând-o proaspătă pentru dumneavoastră. Simţiţi o linişte crescândă. Întruchipaţi relaxarea, întinzându-vă, legănându-vă uşor înainte şi înapoi sau lăsându-vă faţa să se relaxeze complet. Gândiţi-vă la un mod în care var putea ajuta să fiţi mai relaxat acasă sau la serviciu.*

Un *sentiment că relaxarea se cufundă în tine, devenind o parte din tine. Pe măsură ce deveniţi mai relaxat, puteţi simţi cum orice tensiune sau rezistenţă dispare.*

L *Fiţi conştienţi atât de relaxare, cât* şi de *tensiune. Menţineţi relaxarea mai proeminentă în conştientizare; dacă sunteţi deturnat de materialul negativ, renunţaţi la el. Relaxarea înseamnă să te afunzi şi să relaxezi locurile din interiorul tău care au fost tensionate sau contractate. Tensiunea se relaxează pe măsură ce relaxarea se instalează în ea ca o ploaie blândă. Când doriţi, lăsaţi să plece orice material negativ şi rămâneţi doar cu sentimentul de relaxare. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de relaxare – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al senzaţiei de*

încordare.

Refugiu

Un refugiu este orice lucru care vă oferă un sentiment de sanctuar, de refacere, de înălţare sau de sacralitate. Vă puteţi odihni şi reîncărca într-un refugiu chiar şi atunci când durerea sau dificultatea se învârte în jurul vostru.

H *Observaţi orice sentiment de refugiu care este deja prezent în mintea voastră. Poate că sunteţi acasă, în pat, în cadă sau în baie, sau îmbrăţişându-vă cu partenerul dvs. Sau vă aflaţi sub copaci şi stele. Sau vă simţiţi în pace în meditaţie sau rugăciune. Puteţi, de asemenea, să creaţi un sentiment de refugiu amintindu-vă că vă aflaţi într-un loc pe care îl iubiţi, cum ar fi o cabană pe un lac în care familia dvs. a stat în fiecare vară. Alte potenţiale refugii includ profesorii, învăţăturile şi comunităţile celor învăţaţi. Aţi putea găsi refugiu în simplul fapt de a vă strădui, de a fi războinic şi de a nu renunţa. Sau în capacitatea ta de a vedea ceea ce este adevărat, de a face diferenţa între gogoaşă şi gaură sau între oamenii care te tratează bine şi cei care nu o fac. Ai putea să te refugiezi în raţiune, în procesul de a înţelege lucrurile. Sau în spiritualitate sau religie, sau în ceea ce simţiţi ca fiind Dumnezeu.*

E *Exploraţi calităţile anumitor refugii, cum ar fi un loc sau o persoană. Apoi deschideţi-vă spre un sentiment general de refugiu. Cum este să simţiţi că vă aflaţi într-un refugiu sigur?*

Că sunteţi ancorat în lucruri care sunt demne de încredere şi hrănitoare? Lăsaţi această experienţă să vă umple, devenind tot mai intensă. Rămâneţi cu ea, ajutaţi-o să dureze. Aţi putea întruchipa sau pune în practică sentimentul de refugiu mergând în sanctuare personale, de la un scaun confortabil şi familiar din s u f r a g e r i e până la o biserică sau un templu; sau aţi putea aduce ceva cu semnificaţie personală sau sacru în dormitorul vostru.

Un *sentiment că experienţa refugiului devine o parte din tine. Exploraţi sentimentul de refugiu ca fiind ceva* de la care *veniţi, mai degrabă decât ca fiind ceva la care mergeţi. Pe măsură ce vă simţiţi din ce în ce mai bine aşezat în refugiu, eliberaţi orice luptă cu ceva.*

L *Fiţi conştienţi atât de experienţa de refugiu,* cât şi de *orice senzaţie de împingere sau epuizare. Rămâneţi centraţi în refugiu pe măsură ce aceste provocări trec, în timp ce rămâneţi adăpostiţi şi hrăniţi. Lăsaţi să pătrundă în voi conştiinţa că dificultăţile şi durerile pot veni şi pleca fără să vă copleşească. Poate simţiţi că sentimentele de refugiu se conectează cu sentimentele tinere de a fi invadat sau nesigur. Când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu sentimentul de refugiu. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de refugiu – aducând în acelaşi timp în minte un declanşator neutru de a vă simţi împins sau secătuit.*

Vederea clară a ameninţărilor şi a resurselor

Din cauza „paranoiei „tigrului de hârtie”„ (capitolul 2), creierul tău tinde să supraestimeze ameninţările care vin spre tine şi să subestimeze resursele de care dispui pentru a le face faţă. Atunci când vedeţi prin aceste distorsiuni, puteţi asimila perspective noi, mai precise şi mai liniştitoare şi mai utile.

H *Observaţi-o atunci când vă daţi seama că o îngrijorare a fost exagerată sau că aţi trecut cu vederea resursele disponibile. Observaţi când alţii ar putea să vă amplifice temerile, poate în propriul avantaj. De asemenea, luaţi în considerare în mod deliberat convingerile dvs. cu privire la pericolele din lume şi la slăbiciunile din propria persoană şi căutaţi dovezi că acestea nu sunt adevărate. Poate vorbiţi cu alţii despre aceste convingeri şi despre dovezile pro şi contra lor sau doar evaluaţi-le în interiorul propriei minţi. De exemplu, aţi putea să enumeraţi trei sau mai multe motive pentru care o convingere de teamă sau de îndoială de sine nu este adevărată.*

E *Deschideţi-vă către o viziune mai realistă asupra ameninţărilor din viaţa dumneavoastră şi a resurselor de care dispuneţi pentru a le gestiona. Lăsaţi această viziune, această perspectivă, să se extindă în mintea dumneavoastră şi reveniţi mereu la ea. Deschideţi-vă la sentimente conexe de aşezare, încredere sau calm. Aţi putea întruchipa această*

experienţă spunând cu voce tare sau scriind punctul dumneavoastră de vedere realist despre ameninţări şi resurse.

Un *sentiment că această viziune realistă devine o parte din tine. Lăsaţi să se formeze convingerea că este adevărată. Obţineţi sentimentul de a veni din această perspectivă de acum încolo şi cum v-aţi simţi. Pe măsură ce vedeţi ameninţările şi resursele în mod clar, fără distorsiuni, sentimentele de nelinişte şi anxietate dispar, deoarece ştiţi în inima voastră că puteţi face faţă lucrurilor. Nu este nevoie de teamă.*

L *Fiţi conştienţi de viziunea dumneavoastră realistă,* precum şi de *orice convingeri inexacte care supraestimează ameninţările sau subestimează resursele. Continuaţi să vă regeneraţi sentimentul de convingere în viziunea realistă, precum şi faptul că ştiţi că convingerile inexacte sunt greşite. Imaginaţi-vă, poate, o persoană puternică şi inteligentă în interior care reprezintă viziunea realistă şi care se ceartă cu o altă persoană din interior (poate exagerată şi prostească) care reprezintă convingerile inexacte – şi asiguraţi-vă că viziunea realistă câştigă. Când doriţi, renunţaţi la orice*

material negativ şi rămâneţi doar cu viziunea realistă. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi un sentiment de convingere în viziunea realistă – aducând în acelaşi timp în minte un

declanşator neutru al convingerilor inexacte.

Mă simt bine acum

Majoritatea intrărilor în creierul dumneavoastră provin din interiorul corpului, mai degrabă decât din mediul extern. Acest lucru se datorează faptului că creierul dumneavoastră trebuie să ştie, moment cu moment, cum se comportă organele interne pentru a se asigura că sunteţi bine. O mare parte din aceste informaţii circulă prin hipotalamus, iar dacă există cel mai mic semn de ceva în neregulă, acesta sună o alarmă care declanşează setarea reactivă, roşie, a creierului tău. Chiar şi mici schimbări în simţul respiraţiei, ritmul cardiac, digestia sau expresia facială pot produce schimbări mari în gândurile şi sentimentele tale.

Această legătură strânsă între minte şi corp vă oferă o modalitate puternică de a vă odihni într-un sentiment crescând de calm şi uşurinţă, deoarece în cea mai mare parte a timpului corpul dumneavoastră se simte destul de bine. Acesta

mesajele care ajung la creierul tău sunt de obicei ca nişte apeluri liniştitoare ale unui paznic de noapte: „Totul este bine, totul este bine”. Poate că nu aţi fost bine în trecut şi poate că nu veţi fi bine în viitor, dar în principiu sunteţi bine acum.

Din nefericire, aceste veşti bune sunt adesea greu de „auzit” din cauza prejudecăţii negative, care produce un murmur de fundal continuu de anxietate pentru a ne menţine mereu puţin nervoşi şi vigilenţi pentru a supravieţui. De cele mai multe ori, aceste mesaje de teamă sunt alarme false. Atunci când profiţi de semnalele „totul este bine” care urcă în creierul tău dinspre corp, concentrându-te în mod deliberat asupra faptului că, de fapt, eşti în regulă, aproape fiecare moment al vieţii tale oferă o ocazie minunată de a ieşi din frică şi furie şi de a intra în pace. Iar în timp, această practică şi cele conexe, cum ar fi luarea de relaxare, pot linişti murmurul anxietăţii inutile.

H *Fiţi atent la semnalele corpului dumneavoastră care vă spun că totul este în regulă. Observaţi că există aer din belşug, că respiraţia decurge bine. Simţiţi-vă pulsul la gât şi aflaţi că inima vă bate bine. Simţiţi-vă corpul în întregime şi recunoaşteţi vitalitatea sa fundamentală – chiar dacă există şi dureri şi boli. Concentrează-te pe părţile corpului tău care se*

simt bine, chiar dacă alte părţi nu se simt bine. Scrutaţi-vă mediul înconjurător imediat şi aflaţi că în această clipă nu sunteţi atacat, că nu sunteţi pe cale să muriţi. Observaţi că conştiinţa însăşi este în regulă şi că nu este niciodată rănită de ceea ce deţine; ştiţi că puteţi fi martori ai disconfortului fără a fi copleşiţi de acesta. Înregistraţi din nou şi din nou că sunteţi bine în acest *moment.*

E *Deschideţi-vă la sentimentul că sunteţi bine acum. Continuaţi să reînnoiţi acest sentiment, clipă de clipă, în ciuda oricărei anxietăţi. De asemenea, deschideţi-vă la sentimentele conexe de uşurinţă, uşurare, calm şi relaxare. Abandonează-ţi mintea la a te simţi bine, în întregime bine,* acum. *Observaţi senzaţia constantă de fond a corpului şi faptul că acesta continuă să fie cu o continuitate demnă de încredere. Aflaţi cum este să vă simţiţi bine. A ţi putea întruchipa această experienţă expirând cu un fel de „Uf, în sfârşit în siguranţă”. Faceţi lucruri mărunte pentru a vă simţi mai confortabil, cum ar fi să vă puneţi un şal dacă sunteţi răcit, şi lăsaţi să pătrundă valul rezultat de a vă simţi bine.*

Un *sentiment că a te simţi bine devine o parte din tine. Fiind în mod fundamental în regulă în interiorul tău, nu este nevoie să respingi nimic, nu există niciun motiv de teamă. Orice luptă cu viaţa, orice rezistenţă sau dorinţă, cade.*

L *Fiţi conştienţi de experienţa de a fi în regulă,* alături de *orice supărare sau anxietate. Ajutaţi sentimentul de a fi bine din interiorul vostru să se infiltreze în supărare sau*

anxietate, calmând-o şi uşurând-o şi punând-o în perspectivă. ştiţi că veţi fi în continuare în regulă chiar dacă trebuie să vă confruntaţi cu lucruri grele. Când doriţi, lăsaţi să plece orice material negativ şi rămâneţi cu sentimentul de a fi bine acum. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi faptul că vă simţiţi bine acum – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al sentimentului de supărare sau de anxietate.

Pace

Pacea este un sentiment global de seninătate şi uşurinţă, fără a fi nevoie să te lupţi cu ceva. Este posibil să fiţi conştienţi de pericole sau provocări, dar în mintea voastră nu este prezentă nicio fugă sau luptă, nicio teamă sau furie. Simţindu-vă în pace în interior, sunteţi împăciuitor cu ceilalţi.

H *Observaţi orice senzaţie de pace deja prezentă în corpul sau în mintea dumneavoastră. Conştiinţa în sine este paşnică, la fel ca şi ritmul respiraţiei, apariţia fără efort a obiectivelor turistice şi stabilitatea liniştitoare a unui scaun sau a unei mese. De asemenea, creaţi starea de pace aducându-vă în minte orice lucru care vă ajută să vă simţiţi calm, netulburat sau liniştit. Poate o imagine a unui bebeluş care doarme, sunetul valurilor pe o plajă caldă, amintirea simţită a unui moment în care aţi fost complet liniştit sau sentimentul vastităţii netulburate a universului. Puteţi, de asemenea, să activaţi un sentiment de pace apelând la una sau mai multe*

dintre experienţele-cheie de mai sus, cum ar fi relaxarea sau sentimentul de a fi în regulă în acest moment.

E *Odată ce găseşti un sentiment de pace, deschide-te la el, dăruieşte-te lui şi lasă-l să-ţi umple inima. Ajutaţi ca sentimentul de pace să fie cât mai puternic şi mai durabil posibil. Exploraţi nuanţele sentimentelor conexe, cum ar fi calmul, linişştea, uşurinţa şi seninătatea. Fiţi pe deplin în pace. Dacă doriţi, meditaţi asupra păcii; lăsaţi-o să fie obiectul atenţiei şi absorbţiei dumneavoastră. Întruchipaţi pacea în modul în care mergeţi, îi priviţi pe ceilalţi, întindeţi mâna după obiecte şi vorbiţi.*

Sentimentul că pacea se scufundă în tine în timp ce tu te scufunzi în ea, devenind o parte din tine. Simţiţi că respiraţi paşnic, că respiraţi pace, că sunteţi pace. Nu există niciun fel de bază pentru vreun fel de rezistenţă faţă de ceva în interiorul tău sau în lume.

L *Fiţi atenţi la pacea din prim-planul conştiinţei,* precum şi la *orice fel de nelinişte din fundal. Simţiţi că pacea radiază spre exterior în valuri, conectându-se cu tot ceea ce este nelinişstit, linişstindu-l şi calmându-l. Pacea s e scufundă în părţile tinere din voi care se simţeau speriate sau furioase. Apoi, atunci când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu pacea. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de pace – aducându-vă în minte şi un*

declanşator neutru al senzaţiei de nelinişte.

Satisfacţie

Atunci când simţiţi satisfacţie, sistemul de recompensare intră în modul de reacţie. Vă puteţi dezvolta atât capacitatea de a *fi* satisfăcut, cât şi *sentimentul* de satisfacţie, prin absorbţia regulată a *plăcerii, a recunoştinţei şi a bucuriei, a emoţiilor pozitive, a realizărilor şi a capacităţii de acţiune, a entuziasmului, a plenitudinii acestui moment* şi a *mulţumirii.* Dacă faci acest lucru în mod regulat, atât în viaţa de zi cu zi, cât şi în practicile ghidate de mai jos, te vei simţi din ce în ce mai recunoscător, împlinit şi plin de succes, în loc de dezamăgit, trist, frustrat sau condus. Vă veţi simţi deja sătul, fără niciun motiv să alergaţi după experienţe plăcute sau să vă agăţaţi de ele.

Plăcere

Să te bucuri de gustul pâinii prăjite cu stafide sau de umorul unui desen animat poate părea puţin, dar plăcerile simple ca acestea uşurează tulburările emoţionale, îţi ridică starea de spirit şi îţi îmbogăţesc viaţa. De asemenea, ele oferă beneficii pentru sănătate, prin eliberarea de endorfine şi opioide naturale care vă scot din stările reactive stresante şi epuizante şi vă transformă în stări de reacţie mai fericite. Ca un bonus, unele plăceri – cum ar fi dansul, sexul, victoria echipei tale într-un meci de baschet sau râsul cu prietenii – vin cu sentimente energizante de vitalitate sau pasiune care

îmbunătăţesc sănătatea pe termen lung. Oportunităţi de plăcere sunt peste tot în jurul tău, mai ales dacă incluzi lucruri precum strălucirea curcubeului din micile grăunţe de nisip de pe un trotuar, sunetul apei care cade într-o cadă, sentimentul de conexiune în discuţia cu un prieten sau liniştea pe care ţi-o dă faptul că aragazul funcţionează atunci când trebuie să pregăteşti cina.

Creierul tău încearcă să se agaţe de lucrurile plăcute, dar acest lucru este de fapt stresant, deoarece experienţele sunt în mod inerent efemere şi insubstanţiale. În această practică, obţineţi ce e mai bun din ambele lumi: vă bucuraţi de plăceri fără să vă agăţaţi de ele, ceea ce de fapt sporeşte plăcerea. În plus, veţi învăţa cum să lăsaţi experienţele plăcute să curgă prin minte f ă r ă a vă agăţa reactiv de ele.

H *Observaţi orice sentiment de plăcere care este deja prezent. Scrutaţi simţurile văzului, sunetului, gustului, atingerii şi mirosului pentru a găsi plăceri în fundal sau în prim-planul conştiinţei. În mintea dumneavoastră, vedeţi dacă există ceva amuzant, interesant sau plăcut din punct de vedere estetic. De asemenea, creaţi plăcere fiind drăguţ cu corpul dumneavoastră, căutândfrumuseţea, glumind, folosindu-vă mâinile într-un meşteşug, făcând fotografii frumoase sau făcând o activitate preferată. Petreceţi un minut sau o zi căutând lucruri care vă fac plăcere. Exploraţi-vă plăcerile preferate în profunzime, încetinind şi concentrându-vă cu adevărat asupra experienţei.*

E *Deschideţi-vă la o plăcere şi ajutaţi-o să dureze. Continuaţi să reveniţi la ea şi eliberaţi orice gând că nu vă este permis să simţiţi această plăcere. Savura ţi-o, aşa cum aţi putea să vă luaţi o jumătate de minut pentru a lăsa o muşcătură de trufă de ciocolată să se topească încet în gură. Primiţi plăcerea pe deplin şi lăsaţi-o să curgă prin voi fără să încercaţi să vă agăţaţi de ea. Întruchipaţi această experienţă mişcându-vă spre sau în sursele de plăcere, sau murmurând de plăcere. Reflectaţi pe scurt asupra modului în care plăcerea este relevantă pentru dumneavoastră, a importanţei ei în viaţa dumneavoastră.*

O *senzaţie şi intenţia că plăcerea se scufundă în tine în timp ce tu te scufunzi în ea. Precum apa care se infiltrează în sol, plăcerea devine parte din tine, o resursă pe care o poţi lua cu tine oriunde te-ai duce. Simţiţi cum plăcerea se instalează în voi fără să încercaţi să vă agăţaţi de ea. Permiteţi-vă să simţiţi că în acest moment este suficient şi că nu este nevoie să vă doriţi mai mult.*

L *Fiţi conştienţi de plăcere* şi de *orice durere şi păstraţi experienţa pozitivă a plăcerii mai proeminentă în conştiinţă. Simţiţi că aceste sentimente de plăcere sunt liniştitoare şi intraţi în orice durere interioară. Când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu sentimentul de plăcere. De câteva ori în următoarea oră, câte o duzină sau mai multe secunde, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de plăcere – aducându-vă în*

minte şi un declanşator neutru (de exemplu, persoane, situaţii, idei) al senzaţiei de durere.

Recunoştinţă şi bucurie

Recunoştinţa este un sentiment de mulţumire faţă de ceva ce ţi-a fost dat.

Bucuria este un sentiment mai general de mulţumire, recompensă, încântare sau fericire pentru ceva, fără ca acesta să fie neapărat un cadou. De cele mai multe ori, aceste două sentimente dulci formează un amestec, aşa că le vom explora împreună aici. Recunoştinţa, bucuria şi sentimentele conexe, cum ar fi aprecierea, pot părea atât de casnice şi de tip Hallmark card, încât sunt uşor de respins, dar studiile arată de fapt că cultivarea l o r are beneficii importante şi de durată, inclusiv ridicarea stării de spirit, creşterea satisfacţiei faţă de viaţă şi dezvoltarea rezilienţei.

H *Observaţi sentimentele de recunoştinţă sau de bucurie care sunt deja prezente în mintea dumneavoastră. Poate că există un sentiment de fond de bucurie pentru locul în care locuiţi, sau sunteţi mulţumit de faptul că copilul dvs. este într-o dispoziţie bună astăzi. În timp ce vă continuaţi ziua, fiţi deosebit de atent la orice sentiment de recunoştinţă sau de bucurie care apare în mod natural. De asemenea, creaţi o experienţă de recunoştinţă sau de bucurie căutând lucruri pentru care să vă simţiţi recunoscător sau bucuros. Acestea pot fi aparent mici sau simple. Poate că s-a întâmplat recent ceva frumos, sau aveţi suficientă mâncare, sau aveţi un*

prieten care vă place. Aţi putea să vă simţiţi recunoscător pentru un animal de companie, pentru flori înflorite, pentru noroc, pentru mâini ajutătoare sau pentru însuşi darul vieţii. Reflectaţi în mod similar asupra trecutului şi viitorului dumneavoastră. Găsiţi lucruri pentru care să vă simţiţi recunoscători sau bucuroşi în vieţile altora. Ajutaţi cunoaşterea acestor fapte să devină experienţe de recunoştinţă şi bucurie.

E *Deschideţi-vă la recunoştinţă şi bucurie. Exploraţi cum sunt aceste experienţe şi menţineţi-le. Ajutaţi-le cu blândeţe să devină cât mai bogate şi mai intense, umplându-vă întregul corp. Deschideţi-vă la sentimente conexe, cum ar fi bucuria, uşurinţa sau împlinirea. Întruchipaţi recunoştinţa şi bucuria zâmbind, sărind în sus şi în jos de încântare, îndulcindu-vă faţa sau întinzând braţele spre lume.*

A *Lasă recunoştinţa şi bucuria să se scufunde în tine. În timp ce vă dăruiţi mintea recunoştinţei şi bucuriei, permiteţi-vă să vă simţiţi mulţumiţi, să vă simţiţi că există deja destul pentru voi în acest moment şi că nu aveţi nevoie să alergaţi după sau să vă a g ă ţ a ţ i d e ceva în plus.*

L *Fiţi conştienţi de recunoştinţă şi bucurie* şi de *sentimentele de dezamăgire sau pierdere. Continuaţi să faceţi ca recunoştinţa şi bucuria să fie mai proeminente, iar dacă vă lăsaţi purtat de materialul negativ, renunţaţi la el din conştiinţă. Simţiţi că recunoştinţa şi bucuria se conectează cu orice dezamăgire sau pierdere. Imaginaţi-vă că unele dintre*

multele lucruri pentru care vă simţiţi recunoscători sau bucuroşi se revarsă în jos şi umple treptat orice gol interior. Poate că recunoştinţa şi bucuria ating părţi tinere din tine care se simţeau nefericite. Apoi, atunci când doriţi, daţi drumul la orice material negativ şi rămâneţi cu sentimentul de recunoştinţă şi bucurie. De câteva ori în următoarea oră, câte o duzină sau mai multe secunde, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de recunoştinţă şi bucurie – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru de dezamăgire sau pierdere.

Emoţie pozitivă

Orice emoţie pozitivă este o oportunitate de a ne bucura de viaţă şi de a ne simţi satisfacuţi aici şi acum. Emoţiile pozitive au, de asemenea, multe beneficii pentru sănătatea fizică, inclusiv stimularea sistemului imunitar, protejarea sistemului cardiovascular şi creşterea şanselor de a avea o viaţă lungă.

Este minunat că există atât de multe sentimente bune pe care le poţi explora şi de care te poţi bucura, aşa cum ai face cu numeroasele atracţii dintr-un vast parc de distracţii. De exemplu, sistemul de apropiere

include interesul, nerăbdarea, inspiraţia, succesul, abundenţa, veselia, entuziasmul, veselia, nepăsarea, fericirea, uşurinţa, admiraţia, bucuria şi sentimentul de noroc sau de binecuvântare. Există şi alte sentimente

pozitive în sistemele de evitare şi de ataşare, cum ar fi pacea şi dragostea. Pentru că există atât de multe emoţii pozitive diferite, în practica de mai jos voi folosi doar „sentimentul de bine” – îl puteţi înlocui cu orice cuvânt doriţi – iar sugestiile mele vor fi simple şi deschise.

H *Observaţi când există un sentiment bun în prim-planul sau în fundalul conştiinţei dumneavoastră sau creaţi unul folosind metodele din capitolul 6. De exemplu, gândiţi-vă la ceva din viaţa dvs. din aceste zile sau din trecut care vă face fericit.*

E *Deschideţi-vă la sentimentul de bine. Lăsaţi-l să vă umple şi să devină mai intens. Rămâneţi cu el, ajutaţi-l să dureze, faceţi-i loc în mintea dumneavoastră. Găsiţi modalităţi de a-l întruchipa, cum ar fi să lăsaţi o expresie potrivită să vă apară pe faţă sau să vă schimbaţi postura sau limbajul corpului pentru a se potrivi cu sentimentul. Fiţi conştienţi de modul în care acest sentiment bun ar putea fi relevant pentru dumneavoastră.*

A *Ajutaţi sentimentul de bine să vă pătrundă în voi, ca şi căldura unei căni de ceai fierbinte care se răspândeşte în mâinile voastre. Lăsaţi sentimentul bun să încurajeze un sentiment de satisfacţie, de împlinire, astfel încât să nu mai existe niciun motiv pentru a vă agăţa de ceva mai mult.*

L *Fiţi conştienţi atât de sentimentul bun, cât şi de sentimentul rău aferent. De exemplu, aţi putea fi conştient*

atât de veselie, cât şi de tristeţe, de încredere şi de îndoială, de fericire şi de tristeţe sau de abundenţă şi de penurie. Concentraţi-vă pe sen tim entul bun, cu sentimentul rău în afara aripilor de conştientizare. Imaginaţi-vă sau simţiţi că sentimentul bun se conectează cu cel rău, poate că se infiltrează în el ca un balsam liniştitor, uşurându-l şi înlocuindu-l treptat. Când doriţi, renunţaţi la sentimentul rău şi experimentaţi doar sentimentul bun. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar un material neutru sau pozitiv – cum ar fi un sentiment bun -aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al unui sentiment rău.

Realizări şi agenţie

Realizarea este sentimentul de a atinge un obiectiv, iar agenţia este sentimentul de a fi capabil să faci ceva să se întâmple. Aceste experienţe apar de obicei împreună, aşa că l e vom explora pe amândouă aici.

Îndepliniţi multe lucruri în fiecare zi, cele mai multe dintre ele relativ mici şi uşor de trecut cu vederea, cum ar fi ducerea copiilor la şcoală, terminarea unei ture la serviciu, cumpărarea de alimente sau preluarea unui apel telefonic. De asemenea, realizaţi lucruri prin reţinere, cum ar fi lăsându-i pe ceilalţi să-şi spună părerea, şi prin rezistenţă (de exemplu, depăşirea unei dureri de spate). Fiecare dintre aceste realizări este o şansă de a experimenta satisfacţia şi succesul, mai degrabă decât frustrarea şi eşecul.

Agenţia – a fi capabil să faci lucrurile să se întâmple – este opusul neputinţei. S-ar putea să ştiţi cum este să vă simţiţi prinşi în capcană, imobilizaţi, învinşi sau disperaţi. Această experienţă de inutilitate, că nu poţi face nimic, poate deveni cu uşurinţă o *neputinţă învăţată* care este atât greu de schimbat, cât şi un risc major pentru depresie. Pentru a preveni această atitudine sau pentru a ajuta la anularea ei, preluaţi în mod repetat experienţe de acţiune, de a vă simţi ca un ciocan în loc de un cui.

H *Observaţi când vă simţiţi deja bine că v-aţi atins un obiectiv. De asemenea, fiţi atenţi atunci cândfaceţi alegeri sau iniţiaţi acţiuni, în special cele mai mici, cum ar fi să decideţi ce credeţi despre ceva, să vă schimbaţi într-o poziţie mai confortabilă sau să întindeţi mâna după sărăriţă.*

Creaţi, de asemenea, un sentiment de realizare sau de agenţie, acordând o atenţie specială lucrurilor pe care le faceţi pe parcursul unei zile. Reflectaţi asupra unei realizări majore, inclusiv asupra numeroaselor realizări mici care au dus la aceasta. Priviţi în urmă, în timpul vieţii, la lucrurile prin care aţi trecut şi pe care le puteţi lăsa în urmă, de la a învăţa să mergeţi până la a termina liceul. Gândiţi-vă la modul în care aţi adăugat valoare în situaţii sau pentru alţi oameni. Amintiţi-vă de modurile în care i-aţi influenţat pe alţii sau aţi jucat un rol de lider. Fiţi conştienţi de alegerile pe care le-aţi făcut. Permiteţi ca cunoaşterea acestor fapte să devină o experienţă de realizare sau de agenţie.

E *Atunci când găseşti o experienţă de realizare sau de acţiune, deschide-te la ea şi lasă-te cuprins de ea. Ajutaţi-o să dureze şi să devină mai intensă. Ajutaţi să crească în interior convingerea că aţi făcut lucrurile să se întâmple, că sunteţi competent şi eficient şi că veţi continua să fiţi astfel. Vedeţi dacă există sentimente conexe, cum ar fi demnitatea, potenţa, mândria, respectul de sine sau libertatea. Observaţi orice rezistenţă faţă de sentimentul de succes sau de valoare şi concentraţi-vă în schimb pe a face loc în mintea dumneavoastră pentru sentimentele bune. Refaceţi şi savuraţi realizările sau premiile din trecut. Exploraţi sentimentul că aţi ajuns şi că puteţi respira şi privi înapoi la terenul pe care l-aţi parcurs deja.*

A *Simţiţi acest sentiment de realizare sau de agenţie care se scufundă în voi, o resursă pe care o veţi avea în interior oriunde aţi merge. Imaginaţi-vă cum ar fi să vă simţiţi deja împlinit şi puternic şi vedeţi dacă vă puteţi schimba într-un astfel de sentiment. Lasă-te pătruns de faptul că poţi construi pe o fundaţie a ceea ce ai făcut deja. Lăsaţi uşurinţa să se răspândească în corpul şi mintea voastră şi eliberaţi orice presiune sau impuls.*

L *Fiţi conştienţi de realizare sau de acţiune în prim-planul conştientizării, cu* un *anumit sentiment de frustrare sau de eşec în fundal – poate doar ideea de frustrare sau de eşec cunoscută în treacăt, sau o senzaţie de cum se simt acestea în corpul dumneavoastră, sau o amintire a faptului că aţi*

fost zădărnicit sau că nu aţi reuşit. Imaginaţi-vă sau simţiţi că realizarea sau agenţia plus sentimentele aferente de succes şi valoare se conectează cu frustrarea sau eşecul, i m p r e g n â n d u – s e în ele, ca o veste bună care ajunge şi satisface un dor interior. V-aţi putea imagina că părţi sau straturi mai tinere din voi înşivă primesc adevărul multelor lucruri pe care le-aţi realizat sau pe care le-aţi făcut să ia naştere. Poate că există imaginea unei persoane care te îngrijeşte şi care te ţine în braţe ca pe un copil, asigurându-te că vei atinge *obiectivele, că vei reuşi să faci lucruri şi că vei face o diferenţă. Apoi, renunţaţi la orice material negativ şi petreceţi câteva secunde sau mai multe doar cu experienţa pozitivă. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi un sentiment de realizare sau de agenţie – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru de frustrare sau eşec.*

Entuziasm

Cred că punctul culminant în viaţă este să-ţi urmăreşti visele şi să ai grijă de ceilalţi din toată inima, fără să te concentrezi sau să te stresezi în legătură cu rezultatele. În acest loc, trăieşti cu scop şi pasiune, dar fără să-ţi pierzi echilibrul şi să cazi într-un sentiment de presiune, încordare sau epuizare. Acest punct dulce este foarte valoros, aşa că profită de el ori de câte ori îl experimentezi. Mă voi referi la diferitele sale aspecte cu termenul generic „entuziasm” în practica de mai jos.

H *Observaţi când sunteţi deja entuziasmat, energizat în vederea atingerii unui obiectiv fără să vă stresaţi în legătură cu el. S-ar putea să aşteptaţi cu nerăbdare să vă vedeţi cu un prieten, să vă simţiţi bine cu copiii la micul dejun, să fiţi motivat să terminaţi un antrenament, să fiţi nerăbdător să ajungeţi la fundul problemei care îl îngrijorează pe partenerul dvs. de viaţă, să vă angajaţi cu ardoare să vă protejaţi copilul de un bătăuş, să fiţi angajat cu vigoare în realizarea unui proiect la serviciu, să faceţi muzică cu plăcere sau să aveţi un simţ viu al lucrului în echipă cu ceilalţi. De asemenea, puteţi crea entuziasm amintindu-vă de sentimentul acestuia în activităţi trecute. Pe măsură ce vă parcurgeţi ziua, căutaţi oportunităţi de a permite şi încuraja mai mult sentimentul d e energie sau pasiune în activităţi familiare, poate aparent banale. Observaţi orice inhibiţie interioară cu privire la a fi vibrant, încântat, plin de viaţă, zgomotos sau intens – poate o teamă de a fi „prea mult”pentru ceilalţi – şi vedeţi d a c ăputeţi renunţa la aceste inhibiţii şi, în schimb, să vă aprindeţi entuziasmul.*

E *Deschideţi-vă la entuziasm, exploraţi ce simţiţi şi continuaţi. Ajutaţi-l să devină intens şi simţiţi-l în corpul dumneavoastră. Bucuraţi-vă de el. Vedeţi cum vă poate interesa un obiectiv fără a vă lăsa condus sau supărat de el. Exploraţi sentimentul că puteţi munci din greu pentru ceva şi în acelaşi timp să fiţi împăcat că aţi făcut tot ce aţi putut, oricare ar fi rezultatul. Întruchipează-ţi entuziasmul, dezvăluindu-l celorlalţi, lăsându-ţi faţa să se lumineze sau mişcându-te şi*

vorbind mai repede.

O *Intenţie şi sentimentul că entuziasmul te pătrunde, că devii în mod natural mai entuziast ca persoană. Înregistraţi cu adevărat sentimentul de „sweet spot”, acea combinaţie de a fi energizat către un obiectiv fără a fi stresat de rezultate. Recepţionaţi sentimentul de a fi angajat cu entuziasm în prezent fără a vă agăţa de un rezultat viitor. Permiteţi-vă să deveniţi deopotrivă mulţumit* şi *plin de viaţă.*

L *Fiţi conştienţi de entuziasm* şi *de depresie (sau de sentimentele conexe de apatie, depresie, plictiseală sau amorţeală). (Într-un alt moment, aţi putea fi conştient atât de entuziasm, cât* şi de *impulsivitate, sau de sentimente conexe de presiune, de îngrijorare în legătură cu atingerea unui obiectiv sau de constrângere). Continuaţi să faceţi din entuziasm un sentiment mai puternic. Simţiţi că entuziasmul dă viaţă blazării, poate că se conectează cu şi energizează părţi din voi care se simţeau amorţite sau reprimate. Simţiţi cum entuziasmul se răspândeşte în interiorul vostru, devenind din ce în ce mai mult modul vostru de a fi. Apoi, atunci când doriţi, renunţaţi la orice blahs şi simţiţi doar entuziasm. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materiale neutre sau pozitive – cum ar fi sentimentul de entuziasm – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al blahurilor.*

Simţind plenitudinea acestei clipe

Creierul dumneavoastră este inundat în mod continuu de stimuli care provin din corp şi din mediul înconjurător, precum şi din interiorul creierului însuSi. O mică parte din acest aflux intră în conştiinţă, dar există totuşi atât de multă stimulare încât atenţia pune în evidenţă doar o mică parte şi ignorăm în mare parte restul. Acest proces natural vă oferă o mare oportunitate, disponibilă oricând doriţi, de a vă lărgi atenţia pentru a include întregul conţinut al conştiinţei. Atunci când vă deschideţi la toate sunetele, vederile, gusturile, atingerile, mirosurile, gândurile, sentimentele şi dorinţele din mintea dumneavoastră în orice moment, apare un sentiment aproape copleşitor de plenitudine şi de suficienţă. Cu atât de mult aici, cine ar putea dori ceva mai mult?

Pentru mine, să fac această practică este ca şi cum aş privi un pahar de apă minerală. Conştiinţa este ca suprafaţa apei, iar toate bulele mici care fac pop-pop-pop sunt diferitele conţinuturi ale experienţei care apar în conştiinţă. Dacă ai putea privi aceste bule cu încetinitorul, ai vedea că unele iau naştere în timp ce altele dispar, la fel cum sunetele şi sentimentele se suprapun unele peste altele în mintea ta. Apoi, schimbându-vă perspectiva pentru a privi partea laterală a sticlei transparente, aţi vedea bule care se ridică pentru a străpunge suprafaţa, precum coaliţiile de sinapse care au nevoie de câteva zecimi de secundă pentru a forma baza neuronală a unui sunet sau a unui sentiment care intră în conştiinţă. Noi experimentăm viaţa în întregime la

suprafaţa apei, la suprafaţa acestui moment de conştiinţă, şi ne putem doar imagina activitatea neuronală care stă la baza ei. Cu toate acestea, bogăţia incredibilă a acestor bule chiar acum este palpitantă şi profund satisfăcătoare în sine.

La început, este util să faceţi această practică într-un loc liniştit, poate cu ochii închişi, pentru a nu vă simţi prea bombardat de stimuli. Apoi o puteţi încerca în viaţa de zi cu zi.

H *Relaxaţi-vă şi deveniţi mai conştient de corpul dumneavoastră. Explorați numeroasele senzaţii ale respiraţiei, inclusiv cum se simte în stomac şi şolduri, piept, buza superioară şi nas, gât, umeri şi gât. Observaţi*

cum senzaţiile trec continuu pe măsură ce apar altele noi în minte. Lăsaţi să fie în regulă faptul că senzaţiile continuă să se schimbe. Vă puteţi simţi confortabil cu renunţarea la experienţele voastre, deoarece acestea se reînnoiesc la nesfârşit. În continuare, în loc ca atenţia să sară de la o senzaţie de respiraţie la alta, vedeţi dacă puteţi percepe toate senzaţiile de respiraţie în acelaşi timp, ca şi cum aţi lărgi lumina reflectoarelor atenţiei pentru a include întreaga etapă de conştientizare. Această lărgire este ajutată de relaxare şi de înmuiere şi de faptul că lăsaţi senzaţiile să vină la dumneavoastră, mai degrabă decât să le căutaţi. La început este normal să aveţi senzaţia de respiraţie a întregului corp doar pentru o secundă sau două, înainte ca

atenţia să se reorienteze spre o senzaţie sau alta, dar, cu exerciţiu, veţi putea susţine senzaţia de ansamblu pentru perioade mai lungi.

Când doriţi, deschideţi atenţia şi mai mult pentru a include din ce în ce mai mult fluxul de conştiinţă: sunete, vederi (nuanţele sau texturile dacă aveţi ochii închişi), gusturi, mirosuri şi atingeri, precum şi gânduri şi sentimente, imagini şi dorinţe. Nu este nevoie să ţineţi evidenţa tuturor acestor mici bule de experienţă care frământă în conştiinţă, nu este nevoie să le etichetaţi, să le daţi un sens sau să le conectaţi între ele. Lăsaţi pur şi simplu fiecare bucăţică de experienţă să vină şi să plece – ca şi cum conştiinţa voastră ar fi o plasă prin care curge râul timpului, conţinutul acestui moment de experienţă fiind ceea ce curge în această clipă prin plasă.

E *Deveniţi din ce în ce mai conştienţi de sosirea acestui flux, de multele lucruri mărunte care aterizează în conştiinţă în fiecare clipă, care v ă umplu, care vă dăruiesc. Deschideţi-vă să vă simţiţi aproape copleşit de tot ceea ce apare în conştiinţă. Obţineţi un sentiment de plenitudine în minte, un sentiment de suficienţă. Vedeţi dacă puteţi găsi un sentiment de a fi atât de plin încât nu vă puteţi dori mai mult. Fiţi conştienţi de orice sentiment de satisfacţie sau mulţumire. Deschideţi-vă acestei experienţe de plenitudine, lăsaţi-o să vă umple mintea. Continuaţi să vă abandonaţi ei, ajutând-o să dureze.*

A *Lăsaţi sentimentul de plenitudine să vă pătrundă.*

Imaginaţi-vă că abordaţi viaţa pornind de la sentimentul de a fi deja plini şi ajutaţi ca această experienţă să devină o parte din voi. Când sunteţi hrănit de plinătate, nu mai este nevoie să vă agăţaţi de nimic sau să vă agăţaţi de ceva în plus.

L *Fiţi conştienţi de plenitudine* şi de *orice sentiment de lipsă sau de lipsă. Continuaţi să reînnoiţi sentimentul de plenitudine, menţinându-l mai proeminent decât lipsa sau deficitul. Cunoaşteţi sau simţiţi că plenitudinea se conectează cu lipsa sau insuficienţa, ca nişte valuri de plenitudine care se varsă în locurile golite sau flămânde din interior, l i n i ş t i n d u – l e şi umplându-le. Orice sentiment de dorinţă sau de nevoie sau de insistenţă se îndepărtează, fiind înlocuit de plenitudine. Când vă place, daţi drumul la orice*

sentimentul de lipsă sau de lipsă şi rămâneţi doar cu plenitudinea. De câteva ori, în următoarea oră, conştientizaţi doar materiale neutre sau pozitive – cum ar fi sentimentul de plenitudine – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al sentimentului d e lipsă sau lipsă.

Mulţumire

Mulţumirea este un sentiment global de bunăstare combinat cu nici un fel de dorinţă ca acest moment să fie altceva decât ceea ce este. Experienţele plăcute trec prin conştiinţă fără a fi nevoie să ne agăţăm de ele. Vă simţiţi împliniţi în sinea voastră, fără impulsuri, lăcomie sau posesivitate. Simţindu-vă plini în interior, sunteţi generoşi cu ceilalţi.

H *Observaţi orice sentiment de mulţumire deja prezent în prim-planul sau în fundalul conştiinţei voastre. În multe momente obişnuite – spălatul pe dinţi, urcatul în autobuz, ţinerea în braţe a unui copil, cititul unei cărţi, privitul pe fereastră – există deja un sentiment de bunăstare, fără nicio dorinţă de altceva. Creaţi mulţumire gândindu-vă la lucruri din trecut sau din prezent care v-au făcut să vă simţiţi fericiţi sau împliniţi. Sau apelaţi direct la sentimentul că trupul dvs. are suficient aer şi hrană, iar mintea dvs. destule plăceri; nu mai este nevoie de nimic altceva. Puteţi, de asemenea, să creaţi un sentiment de mulţumire apelând la una sau mai multe dintre experienţele-cheie din această secţiune, „Satisfacţie”, cum ar fi bucuria şi recunoştinţa, sau plinătatea acestui moment.*

E *Odată ce găseşti mulţumirea, deschide-te spre ea, dăruindu-te ei şi lăsând-o să te umple. Ajutaţi ca sentimentul de mulţumire să fie cât mai puternic şi mai durabil. Fiţi pe deplin mulţumiţi. Dacă doriţi, meditaţi asupra mulţumirii; lăsaţi-o să fie obiectul atenţiei şi al absorbţiei dumneavoastră. Vedeţi cum este să respiraţi, să staţi, să mergeţi, să priviţi, să întindeţi mâna, să vorbiţi sau să acţionaţi cu mulţumire.*

O *Intenţie şi sentimentul că mulţumirea devine o parte din tine. Imaginaţi-vă că trăiţi în mulţumire şi lăsaţi sentimentul acesta să vă pătrundă. Pe măsură ce deveniţi mulţumire, mulţumirea devine dumneavoastră. Nu mai există niciun fel de bază pentru vreun fel de pornire către ceva în interiorul*

vostru sau în lume.

L *Fiţi atenţi la mulţumirea din prim-planul conştientizării,* precum şi la *nemulţumirea (sau la sentimentele conexe, cum ar fi dezamăgirea, frustrarea sau pierderea) din fundal. Lăsaţi mulţumirea să se conecteze cu şi să hrănească orice părţi din interiorul vostru – inclusiv cele tinere – care sunt flămânde sau zdruncinate. Apoi, atunci când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu mulţumirea. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de mulţumire – aducându-vă în acelaşi timp în minte un declanşator neutru al sentimentului de nemulţumire*.

Conexiune

Atunci când vă conectaţi, sistemul de conectare la alte persoane devine verde, în modul de răspuns. Puteţi să vă dezvoltaţi atât capacitatea de a *fi conectat, cât* şi sentimentul de a vă *simţi* conectat, prin absorbţia regulată a sentimentului de a vă *simţi îngrijit, de a vă simţi apreciat, de compasiune şi bunătate, de autocompătimire, de asertivitate plină de compasiune, de a vă simţi o persoană bună* şi de *iubire.*

Aceste experienţe de tip ataşament vor avea beneficii suplimentare pentru sistemele de evitare şi de apropiere. În primul rând, acestea vă vor ajuta să vă simţiţi în siguranţă. Pe măsură ce strămoşii noştri au evoluat în condiţii

periculoase, apropierea fizică şi emoţională de ceilalţi din grupul lor i-a ţinut în viaţă; pe câmpiile Serengeti, exilul era o condamnare la moarte. Astăzi, faptul de a te simţi îngrijit trimite oxitocină liniştitoare şi calmantă în clopotul de alarmă al creierului tău, amigdala; de asemenea, creşte receptorii de cortizol din hipocampus, astfel încât această parte a creierului tău recunoaşte acum mai repede că există o cantitate suficientă de cortizol şi semnalează mai rapid hipotalamusului tău să renunţe la a mai cere hormoni de stres. În al doilea rând, sentimentul de conectare este satisfăcător. De exemplu, contactul social, joaca şi atingerea afectuoasă, toate acestea eliberează opioizi recompensatori în creierul tău. Iubirea este un medicament universal.

Într-un anumit sens, psihicul poate fi împărţit în trei părţi: un eu central, un nutrient interior şi un critic interior. (Această idee este adaptată din analiza tranzacţională şi din lucrările mai recente despre traume). Educatorul interior este grijuliu, protector, îndrumător şi încurajator, în timp ce criticul interior judecă, depreciază, se îndoieşte, caută greşeli şi face de ruşine. Puţin din c r i t i c u l interior este util, dar, atât în copilărie, cât şi la vârsta adultă, mulţi dintre noi dobândim un critic interior zgomotos şi scârbos şi un îngrijitor interior relativ liniştit şi slab. Sinele central se poate simţi asediat, fiind certat de un mare critic interior, în timp ce îngrijitorul interior murmură cu bunătate, dar neputincios, într-un colţ. Cu toţii avem nevoie de un nutritor interior puternic, atât pentru a ţine în frâu criticul interior,

cât şi pentru a ne oferi sprijinul pe care îl cere viaţa. Puteţi dezvolta acest îngrijitor interior de fiecare dată când asimilaţi experienţele cheie de mai jos.

Sentimentul de îngrijorare despre

Prin *sentimentul de grijă,* mă refer la sentimentul de a fi inclus, văzut, plăcut sau iubit. Chiar dacă forma grijii are probleme cu ea, încercaţi să simţiţi în inima celeilalte persoane dorinţele bune pentru dumneavoastră. Mama mea m-a iubit foarte mult, dar deseori şi-a exprimat acest lucru spunându-mi ce aş putea face mai bine, ceea ce a devenit destul de iritant. În cele din urmă mi-am dat seama că puteam să privesc dincolo de personalitatea ei de suprafaţă şi să văd dragostea din spatele ei, ca şi cum aş vedea un foc cald printr-un paravan de viţă de vie, frunze şi spini. Am făcut acest lucru pentru că era bine pentru *mine,* dar a alimentat şi mai multă pace între noi.

H *Observaţi toate modurile în care vă simţiţi deja inclus, văzut, plăcut sau iubit. Poate că există un sentiment de fond de a face parte dintr-un cuplu, o familie sau o echipă la locul de muncă. Sau creaţi sentimentul de a fi îngrijit. Amintiţi-vă un moment în care aţi aparţinut unui grup, v-aţi simţit înţeles sau aţi fost iubit. Aduceţi în minte una sau mai multe fiinţe care ţin la dumneavoastră. Vă puteţi gândi la o persoană, la un grup de oameni, la un animal de companie sau la o fiinţă sau forţă spirituală. Relaţia nu trebuie să fie perfectă, dar în cel puţin o felie din plăcinta relaţiei, ştiţi că se ţine la voi.*

Dacă apare tristeţea sau sentimente conexe legate de faptul că nu ţi se poartă de grijă, rămâi puţin cu ele, apoi încearcă să îţi întorci atenţia la modurile în care ai fost cu adevărat îngrijit.

E *Deschis să se simtă apreciat. Lăsaţi ca acest lucru să vă umple mintea şi inima şi să devină cât mai intens posibil. Rămâneţi cu ea, ajutaţi-o să dureze, faceţi-i un sanctuar în mintea voastră. Exploraţi diferite aspecte ale acestei experienţe, cum ar fi modul în care a te simţi inclus este diferit de a te simţi iubit. Cum este să simţiţi că sunteţi important pentru cineva sau că sunteţi preţuit? Aţi putea întruchipa această experienţă punându-vă o mână pe inimă sau pe obraz; v – a ţ i putea imagina că o fiinţă iubitoare vă atinge uşor. Reflectaţi pentru un moment asupra modului în care a fi apreciat este important sau relevant pentru dumneavoastră.*

Un *sentiment şi intenţia că sentimentul de a fi îngrijit se scufundă în tine. Observaţi orice dificultate în a lăsa să pătrundă un anumit aspect al faptului de a fi îngrijit, cum ar fi sentimentul de a fi plăcut sau iubit, şi apoi încercaţi să deveniţi mai deschis faţă de el. Pe măsură ce vă simţiţi mai mult îngrijit în adâncul sufletului, vedeţi dacă poate exista o renunţare la orice agăţare în relaţiile dvs.*

L *Fiţi conştienţi de faptul că vă simţiţi îngrijiţi* şi de faptul că *nu sunteţi îngrijiţi. Păstraţi experienţa pozitivă mai puternică în conştientizare. Aveţi sentimentul c ă sentimentul de a se*

simţi îngrijit atinge locuri din interior care s-au simţit excluse, nevăzute, neplăcute sau neiubite, şi că le linişteşte sau le umple. Sentimentul de grijă nu schimbă faptele a ceea ce s-a întâmplat, dar poate atenua durerea trecutului. Vechile sentimente de durere, inclusiv cele din copilărie, sunt înlocuite treptat de sentimentul că celorlalţi le pasă de tine. Atunci când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi doar cu sentimentul de a fi îngrijit. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde de fiecare dată, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de a vă simţi îngrijit – aducându-vă în acelaşi timp în minte un declanşator neutru (de exemplu, persoane, situaţii, idei) al sentimentului de a nu fi îngrijit.

Sentimentul de apreciere

În calitate de animale sociale, avem cu toţii nevoia puternică de a ne simţi valorizaţi, în loc să ne simţim respinşi, evitaţi, umiliţi, lipsiţi de respect, dispreţuiţi, dispreţuiţi. Când erai copil, aveai nevoie să te simţi preţuit de părinţi, lăudat de profesori şi dorit de colegii tăi. Un adult beneficiază de faptul că se simte căutat de potenţiali parteneri, apreciat de partenerul său, respectat de colegi şi manageri şi nu luat de bun de familie. Atunci când aceste nevoi normale nu sunt satisfăcute, este firesc să apară sentimente de inadecvare, amestecate cu durere şi furie, şi tendinţe în relaţii spre extreme de agăţare sau distanţare. Pe de altă parte, atunci când nevoile îţi sunt satisfăcute prin experienţe de a te simţi

apreciat, dezvolţi un sentiment sănătos de valoare, care, în mod paradoxal, promovează umilinţa şi o inimă generoasă.

H *Observaţi când în mintea dumneavoastră există deja un sentiment de valoare sau de recunoaştere şi observaţi când alţii trezesc aceste sentimente în dumneavoastră, de exemplu prin laude sau respect. Creaţi experienţe de a vă simţi valorizat, amintindu-vă un moment în care aţi fost complimentat sau recunoscut; un moment în care a ţi ştiut că sunteţi apreciat, poate după o contribuţie sau generozitate; un moment în care a ţ i fost dorit, căutat sau ales. Luaţi în considerare faptul c ă î i apreciaţi pe ceilalţi, dar nu o arătaţi întotdeauna; în acelaşi mod, ceilalţi vă apreciază, dar nu o arată întotdeauna. În consecinţă, introduceţi un factor de corecţie în care să intuiţi mai mult din aprecierea pe care ceilalţi* o *au pentru dumneavoastră. Extindeţi-vă noţiunea de a fi apreciat pentru a include sentimentul că oamenii gândesc oricare dintre aceste lucruri despre dumneavoastră:* Ai făcut o diferenţă; m-ai ajutat; mă bucur că eşti în viaţa mea; eşti bun la asta; eşti interesant şi talentat; echipa este mai bună cu tine în ea; contribui; eşti special; te respect. *Căutaţi mici moduri în care ceilalţi vă apreciază.*

E *Când vă simţiţi valorizat, fiţi deschis la acest lucru. Exploraţi diferite aspecte ale acestei experienţe. Ajutaţi-o să dureze şi să devină mai intensă. Poate vă imaginaţi o echipă de încurajare formată din prieteni şi familie care v ă susţin,*

vă aplaudă şi vă laudă. Imaginaţi-vă că vorbiţi cu dumneavoastră într-un m o d atent, aşa cum aţi vorbi cu un prieten care se simte nedorit, de mâna a doua sau un ratat; imaginaţi-vă că vă spuneţi cu fermitate cum faceţi diferenţa pentru ceilalţi şi care sunt calităţile dumneavoastră deosebit de bune. Întruchipează un sentiment de valoare stând ca şi cum te-ai respecta sau traversând o cameră cu demnitate, ca cineva care aduce un plus de valoare.

A *Simţiţi cum un sentiment de valoare se afundă în voi, răspândindu-se în mintea voastră ca o ceaţă de aur. Lasă să crească în tine sentimentul de a avea* valoare. *Imaginaţi-vă cum ar fi să fiţi la serviciu cu acest sentiment de a avea valoare, sau acasă, sau într-o relaţie importantă; lăsaţi-vă să vă mutaţi în acest sentiment de a fi şi lăsaţi-l să se mute în voi. Pe măsură ce sentimentul de valoare se afundă tot mai adânc în voi, orice nevoie de a-i impresiona pe alţii sau de a vă dovedi pe voi înşivă dispare.*

L *Fiţi conştienţi de faptul că vă simţiţi valorizat,* precum şi de *orice sentiment de inadecvare (sau sentimente conexe de micime, inutilitate sau ruşine). Continuaţi să vă reorientaţi asupra sentimentului de a vă simţi valorizat, dorit, demn. Simţiţi că sentimentul de a vă simţi valorizat, apreciat, respectat, chiar preţuit, se conectează cu sentimentele de inadecvare, uşurând orice durere veche, linişstindu-vă în adâncul sufletului şi înlocuind treptat inadecvarea cu sentimente de valoare. Permiteţi ca sentimentul de apreciere să atingă părţi din voi înşivă care s-au simţit*

devalorizate, respinse, dispreţuite, nedorite. Apoi renunţaţi la orice material negativ şi concentraţi-vă doar pe sentimentele de valoare. De câteva ori în următoarea oră, timp de o duzină sau mai multe secunde la un moment dat, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de valoare – aducând în acelaşi timp în minte un declanşator neutru al sentimentului de inadecvare.

Compasiune şi bunătate

Compasiunea este dorinţa ca o fiinţă vie să nu sufere şi este, de obicei, combinată cu sentimente de compasiune şi îngrijorare. Bunătatea este dorinţa ca o fiinţă să fie fericită, de obicei cu sentimente de căldură. În viaţa J J [7] J de zi cu zi, cele două se îmbină adesea – cu sentimente conexe de ajutor, prietenie şi sprijin – aşa că le vom lua în considerare împreună aici. În timp ce compasiunea se poate simţi uşor tristă – ceea ce este, desigur, perfect adecvat şi bine – cultivarea ei printr-o practică precum cea de mai jos poate, de asemenea, să activeze centrii de recompensă din creierul tău pentru a – ţ i oferi un sentiment mai mare de dulceaţă şi frumuseţe.

H *Observaţi când simţiţi deja compasiune sau bunătate. De asemenea, creaţi această experienţă prin evocarea unei persoane, a unui grup de persoane sau a unui animal de companie la care ţineţi. Poate că le oferiţi urări de bine, de exemplu s p u n â n d u – v ă „Fie ca tu să fii în pace”.*

E *Deschis la compasiune şi bunătate. Lăsaţi aceste sentimente să vă umple mintea şi corpul, devenind din ce în ce mai intense. Abandonaţi-vă lor şi ajutaţi-le să dureze.*

Simţiţi-vă în piept, lângă inimă şi imaginaţi-vă că acolo se răspândeşte căldura. Aduceţi-vă în minte un prieten şi trimiteţi-i compasiune şi bunătate, poate spunându-vă lucruri de genul: „Fie ca tu să fii în siguranţă, sănătos, fericit şi să trăieşti cu uşurinţă”. Încercaţi acest lucru cu alte tipuri de oameni, inclusiv cu cei pe care îi apreciaţi cu adevărat, cu cei faţă de care aveţi sentimente neutre, cum ar fi străinii de pe stradă, şi poate chiar cu cei care v-au maltratat. Puteţi să vă extindeţi căldura şi urările de bine şi asupra unor oameni pe care nu îi veţi cunoaşte niciodată, lăsând compasiunea şi bunătatea să vă radieze şi să includă întreaga lume. Vedeţi cum este să vă trimiteţi urările de bine tuturor fiinţelor vii, inclusiv animalelor şi plantelor. Întruchiparea compasiunii

sau bunătate, murmurând o vorbă de alinare, aşa cum aţi face-o atunci când vedeţi un prieten în suferinţă sau, după caz, întinzând braţele ca şi cum aţi legăna sau îmbrăţişa pe cineva.

A *Lasă compasiunea şi bunătatea să pătrundă în tine, precum căldura soarelui în pielea ta. Faceţi loc în voi înşivă pentru aceste sentimente. Permiteţi-vă să vă schimbaţi în a deveni mai blând şi mai plin de compasiune şi, pe măsură ce acest lucru se întâmplă, lăsaţi să dispară orice furie sau rea voinţă faţă de ceilalţi.*

L *Fiţi conştienţi de compasiune şi bunătate,* precum şi de *orice indiferenţă sau rea-voinţă faţă de ceilalţi (şi de sentimentele aferente, cum ar fi gelozia, invidia, mânia,*

resentimentele sau răzbunarea). Continuaţi să vă reînnoiţi căldura inimii, simţind că aceasta se conectează cu orice indiferenţă sau rea-voinţă şi o infuzează treptat. Lăsaţi compasiunea şi bunătatea să atingă orice furie din interiorul vostru. Simţiţi cum este să vedeţi clar o altă persoană, având în acelaşi timp compasiune şi bunătate faţă de ea. Vedeţi cum este să ştiţi că cineva v-a maltratat şi să doriţi să se facă dreptate, dorindu-vă în acelaşi timp ca el sau ea să nu sufere şi să fie în schimb cu adevărat fericit. Simţiţi cum compasiunea şi bunătatea se scufundă în toate locurile din interior care s-au simţit ciupite sau reci faţă de alţii, slăbindu- le, umplându-le şi încălzindu-le. Apoi renunţaţi la orice material negativ şi simţiţi doar compasiune şi bunătate. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de compasiune şi bunătate – aducând în acelaşi timp în minte un declanşator neutru de indiferenţă sau rea voinţă.

Autocompătimire

Aceasta este pur şi simplu aplicarea compasiunii faţă de tine însuţi, adesea cu sentimente conexe, cum ar fi sentimentul că mulţi alţii au dificultăţi şi dureri ca şi ale tale. Studiile au arătat că autocompătimirea scade stresul şi autocritica, crescând în acelaşi timp rezistenţa şi stima de sine. Autocompătimirea nu înseamnă să îţi plângi de milă pentru tine sau să te complaci în neputinţă; dacă nu cumva, te face mai puternic. Cu toate acestea, mulţi oameni cărora le este

uşor să fie compătimitori faţă de alţii le este greu să fie compătimitori faţă de ei înşişi. Înainte de a vă deschide către autocompătimirea, ar putea fi de ajutor să amorţaţi pompa cu practica de a vă simţi îngrijiţi, găsită la începutul acestei secţiuni, „Conexiunea”.

H *Observaţi când aveţi deja sentimente de căldură, sprijin sau compasiune faţă de voi înşivă. De asemenea, creaţi un sentiment de autocompătimire prin extinderea în mod deliberat a căldurii şi a urărilor de bine faţă de dumneavoastră. Recunoaşteţi unele dintre modurile în care sunteţi rănit, împovărat sau stresat, inclusiv din cauza unor chestiuni mărunte. Cum v-aţi simţi faţă de un prieten care se confruntă cu lucruri similare? Probabil că v- aţi simţi compătimitor şi grijuliu şi v-aţi dori ca prietenul dvs. să nu sufere, oricât de subtil ar fi. Poţi simţi acest lucru faţă de tine însuţi?*

E *Deschideţi-vă spre auto-compătimire şi lăsaţi-o să vă umple. Ajutaţi-o să dureze şi să devină mai intensă. Observaţi orice rezistenţă la autocompătimire şi încercaţi să îi faceţi loc în inima voastră. În gând sau cu voce tare, spuneţi-vă lucruri pline de compasiune, cum ar fi: „Aş vrea să mă simt mai bine. Fie ca această durere să treacă”. Puteţi fi specific, cum ar fi să vă spuneţi: „Fie ca în curând să îmi găsesc de lucru” sau „Voi fi iubit din nou”sau „Sper ca această chimioterapie să decurgă bine”. Continuaţi să reveniţi la autocompătimire, fără să vă lăsaţi deturnat de supărări sau durere.*

Întruchipează această experienţă punându-ţi o mână pe inimă sau pe obraz sau mângâindu-ţi uşor braţul, aşa cum ai face-o cu cel al unui prieten la nevoie.

A *Simţiţi că autocompătimirea se scufundă în voi, devenind o parte din voi, o resursă interioară oriunde aţi merge. Simţiţi în interior o căldură crescândă faţă de voi înşivă şi o dulceaţă, o grijă şi o putere în numele vostru. Pe măsură ce autocompătimirea se strecoară în tine, vezi dacă poţi simţi o uşurinţă şi o pace în creştere în relaţiile tale*.

L *Fiţi conştienţi de autocompătimirea* alături de *autocritică (sau de alt stres sau durere, cum ar fi o durere de cap, o supărare sau o pierdere). Imaginaţi- vă sau simţiţi că autocompătimirea se conectează cu autocritica, punând cu blândeţe în perspectivă ceea ce s-a întâmplat, îndulcind orice voce interioară aspră. Lasă să se ştie că mulţi alţi oameni au şi ei defectele tale şi uşurează orice ruşine. Imaginaţi-vă că părţi mai tinere din voi primesc compasiune, primesc o grijă tandră şi înţelegătoare. Apoi renunţaţi la orice material negativ şi simţiţi doar auto-compătimire. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi autocompătimirea – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru de autocritică*.

Sentimentul de a fi o persoană bună

Toată lumea are calităţi bune, cum ar fi răbdarea, determinarea, corectitudinea, iertarea, onestitatea,

bunătatea şi dragostea (vezi această pagină din capitolul 6). A recunoaşte aceste calităţi în tine însuţi înseamnă pur şi simplu să vezi realitatea cu ochi limpezi, la fel cum recunoşti mâncarea bună din dulapul tău sau bunătatea unei alte persoane. Chiar dacă, la fel ca mine, aţi făcut lucruri demne de remuşcări, acestea nu vă şterg calităţile bune; sunteţi în continuare o persoană fundamental bună. Din păcate, multor oameni le este greu să simtă acest lucru. Dar dacă vă însuşiţi în mod repetat sentimentul de a fi o persoană bună, vă veţi simţi mai liniştiţi în interior şi mai încrezători în relaţiile cu ceilalţi.

H *Observaţi orice sentiment subiacent de a fi o persoană bună care este deja prezent, cum ar fi o cunoaştere de fond a decenţei voastre de bază. Sau creaţi această experienţă. Alegeţi o calitate bună a caracterului pe care ştiţi că o aveţi – ar putea fi perseverenţa, dorinţa de dreptate sau o inimă caldă – şi gândiţi-vă la unul sau mai multe exemple ale acesteia. Fiţi conştienţi de orice blocaj în recunoaşterea acestei calităţi bune, cum ar fi amintirea unor excepţii; lăsaţi-le să plece şi apoi reveniţi la modurile în care această calitate bună este de fapt adevărată despre dumneavoastră. Fiţi conştienţi de orice sentimente sau senzaţii legate de această calitate bună. Luaţi în considerare modul în care această parte din voi îi avantajează pe ceilalţi. Permiteţi-vă să vă simţiţi bucuroşi că aveţi această calitate bună.*

Repetaţi acest lucru pentru alte câteva calităţi bune pe care

le aveţi. Apoi, pe parcursul zilei, observaţi unele dintre dorinţele bune pe care le aveţi faţă de ceilalţi şi calităţile voastre bune în acţiune. Lăsaţi ca această recunoaştere a intenţiilor şi acţiunilor bune specifice să devină un sentiment mai general al bunătăţii din interiorul dumneavoastră şi o convingere tot mai mare că sunteţi într-adevăr o persoană bună.

E *Deschideţi-vă la sentimentul bunătăţii din interiorul vostru, la bunătatea voastră adevărată şi naturală, la decenţă, corectitudine, responsabilitate, perseverenţă şi alte calităţi onorabile. Cum se simt aceste calităţi? Rămâneţi cu experienţa bunătăţii voastre. Protejaţi-o, faceţi-i un sanctuar în mintea dumneavoastră. Să ştiţi că nu trebuie să fiţi speciali pentru a fi o persoană bună. Înmuiaţi-vă în interior, cu uşurare sau bucurie poate, de a vă simţi ca o persoană bună. Lăsaţi un sentiment de bunătate să vă umple. Întruchipaţi această experienţă lăsând bunătatea să se vadă pe chipul dumneavoastră. Staţi, staţi în picioare, mergeţi şi vorbiţi în timp ce vă simţiţi ca o persoană bună. Înregistraţi acest lucru atunci cândfaceţi lucruri bune pentru alţii.*

Simţiţi **că** *bunătatea se răspândeşte în interiorul vostru ca o căldură sau o lumină, devenind o parte din voi. Simţiţi cum creşte în mintea voastră convingerea că sunteţi o persoană bună. Imaginaţi-vă în situaţii sau relaţii dificile, în timp ce aveţi un sentiment puternic al bunătăţii dumneavoastră, apoi lăsaţi acest mod de a fi să vă pătrundă. Simţind şi cunoscând*

binele care este în tine, nu este nevoie să acţionezi din vinovăţie sau ruşine, sau să te agăţi de reasigurările celorlalţi.

L *Fiţi conştienţi atât de bunătatea voastră, cât şi* de *orice ruşine (sau de sentimentele aferente de a fi pătat, de a fi un bun deteriorat, de a nu fi iubit, de a fi defect, de a fi condamnat sau de a fi o persoană rea). Continuaţi să restabiliţi un sentiment puternic al bunătăţii dumneavoastră, inclusiv aspecte ale acesteia precum grija, decenţa şi bunele intenţii. Să ştiţi că tot ceea ce este bun în voi poate fi întunecat, dar niciodată pierdut. Simţiţi că binele din voi atinge ruşinea şi sentimentele aferente, aducând lumină şi căldură în ele, precum soarele care răsare şi ajunge în cele mai întunecate umbre. Simţiţi bunătatea din voi, fiind în acelaşi timp conştienţi şi având*

grijă faţă de orice parte din interior care se simte murdară sau rea. Când doriţi, renunţaţi la materialul negativ şi pur şi simplu odihniţi-vă în sentimente de bunătate, cum ar fi dorinţa de bine pentru alţii. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de a fi o persoană bună – aducând în acelaşi timp în minte un declanşator neutru de ruşine sau sentimente conexe.

Asertivitate plină de compasiune

Este firesc să avem nevoi şi dorinţe în relaţiile noastre. Dacă

nu le susţinem, este puţin probabil ca acestea să fie satisfăcute. Dar dacă insistăm asupra lor fără să ţinem cont de cealaltă persoană, este de asemenea mai puţin probabil ca acestea să fie îndeplinite, mai ales în timp. Asertivitatea plină de compasiune este locul în care inima şi puterea se întâlnesc, cei doi piloni gemeni ai relaţiilor sănătoase. Atunci acţionezi cu integritate şi le doreşti binele celorlalţi în timp ce ai grijă şi de tine. Îţi menţii limitele şi spui ceea ce trebuie să spui şi, dacă este nevoie, o spui din nou. Poţi comunica cu demnitate şi gravitate fără să te lasi antrenat în certuri inutile. Esti iubitor, în timp ce nu renunţi la drepturile tale şi nici nu te lasi exploatat. De fiecare dată când înregistraţi *combinaţia* de compasiune şi asertivitate, vă aprofundează capacitatea de a fi direct, dezvăluit şi liber cu ceilalţi. Şi, pe măsură ce te simţi mai puternic, mai independent şi mai autonom, te vei simţi şi mai confortabil în profunzimea intimităţii.

H *Observaţi toate modurile în care vă simţiţi deja asertiv Pe parcursul zilei, fiţi conştient de momentele în care sunteţi clar, ferm, convingător sau vă exprimaţi pe deplin. Observaţi cum vă simţiţi, mai ales când vă simţiţi bine. Observaţi că ceilalţi sunt de obicei de acord cu asertivitatea dumneavoastră. În special, observaţi când bunăvoinţa şi puterea sunt ambele prezente în inima dvs. şi cum vă simţiţi, precum şi care sunt rezultatele în relaţiile dvs. Creaţi, de asemenea, combinaţia dintre compasiune şi asertivitate.*

Amintiţi-vă un moment în care v-aţi simţit atât bunăvoinţă, cât şi forţă. Sau imaginaţi-vă că sunteţi în acest fel într-o relaţie şi cum v-aţi simţi. V-aţi putea gândi la cineva pe care îl apreciaţi şi respectaţi, care este iubitor, fiind în acelaşi timp foarte mult propria persoană, şi apoi imaginaţi-vă cum v-aţi simţi să semănaţi un pic mai mult cu această persoană.

E *Rămâneţi cu sentimentul de grijă şi asertivitate. Lăsaţi ca sentimentul acesta să vă umple braţele, pieptul şi faţa. Respiraţi adânc. Ajutaţi acest sentiment să crească în interior. În mintea voastră, apăraţi-vă pentru dreptul vostru de a vă apăra. ştiţi că aveţi propriile drepturi şi că faptul că dacă ceilalţi sunt sau nu fericiţi este în primul rând în mâinile lor, nu ale voastre. Amintiţi-vă sau imaginaţi-vă sentimentul de a fi în acelaşi timp iubitor cu cineva şi de a vă simţi confortabil exprimându-văpe deplin. Întruchipaţi această experienţă lăsând demnitatea şi autoritatea să se manifeste pe chipul şi în vocea dumneavoastră, fiind în acelaşi timp grijulii şi amabili.*

A *Lăsaţi să vă pătrundă în voi sentimentul de compasiune asertivă. Permiteţi-vă să vă remodelai în jurul acestui nou mod de a fi. Pe măsură ce vă simţiţi mai relaxat şi mai independent în relaţiile dvs. şi, de asemenea, mai plin de compasiune în ele, permiteţi-vă să v ă simţiţi mai împăcat cu ceilalţi, mai centrat şi mai echilibrat. Lăsaţi să dispară orice sentiment de nevoie sau de ceartă.*

L *Fiţi conştienţi atât de asertivitatea plină de compasiune, cât şi de orice sentiment de slăbiciune în relaţii (sau de sentimente conexe de a fi înăbuşit, dominat, redus la tăcere sau împins la margini). Păstraţi combinaţia de putere şi grijă în prim-planul conştientizării, conectându-vă treptat cu orice sentiment de slăbiciune în fundalul conştientizării. Lăsaţi forţa hrănitoare să ajungă şi să atingă locurile din interior, inclusiv cele tinere, care s-au simţit slabe sau depăşite. Când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi cu sentimentul de afirmare plină de compasiune. De câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi să vă simţiţi asertivi din compasiune – aducând în acelaşi timp în minte un declanşator neutru al sentimentului de slăbiciune în relaţii.*

Dragoste

Iubirea este un sentiment profund, puternic şi adesea intens de afecţiune, grijă, dulceaţă şi angajament. De obicei, este aplicată celorlalţi, deşi este posibil să simţi dragoste pentru lumea naturală, pentru omenire în ansamblul ei, pentru Dumnezeu (în orice mod în care experimentezi sau îţi imaginezi acest lucru) şi pentru tine însuţi. Indiferent dacă te simţi iubit sau te simţi iubitor, iubirea este iubire, indiferent dacă intră sau iese. Atunci când te odihneşti în iubire, orice noduri de dor sau de agăţare se pot slăbi şi pot cădea.

H Găsiţi *orice sentiment deja prezent în conştiinţa voastră*

de a fi conectaţi cu alţii care v ă plac, care vă doresc binele. Ar putea exista un sentiment în mintea dumneavoastră că cineva vă iubeşte. Găsiţi, de asemenea, căldura care se află deja în interiorul dumneavoastră, dorinţele de bine pentru ceilalţi în prim-planul sau în fundalul conştiinţei dumneavoastră. Fiţi conştienţi de orice sentiment, deja prezent, de dăinuire, protecţie, acordare sau grijă. Poate că cineva se află în mintea ta şi există iubire în amestecul de gânduri şi sentimente despre această persoană.

De asemenea, creaţi sentimentul de a fi iubit, aducându-vă în minte pe cineva care vă iubeşte sau care v-a iubit. Amintiţi-vă sau imaginaţi-vă că sunteţi cu această persoană. Vedeţi chipul său. Fiţi conştienţi de dragostea pentru dvs. din inima lui sau a ei. P e r m i t e ţ i – v ă s ă experimentaţi că sunteţi iubit. Gândiţi-vă la alte persoane care v-au iubit de-a lungul anilor sau care vă iubesc în viaţa dumneavoastră de astăzi şi lăsaţi să se concretizeze din nou şi din nou faptul că sunteţi iubit. (Includeţi animalele de companie sau fiinţele spirituale, dacă doriţi.) Aduceţi-vă în minte o gamă mai largă de relaţii, îmbibându-vă de faptul că mulţi oameni v-au inclus, vau plăcut sau v-au fost recunoscători. Chiar mai larg, exploraţi sentimentul de a fi conectat la umanitate, la natură şi la univers, recunoscând şi simţind atât locul vostru, cât şi apartenenţa voastră la un întreg mai mare.

Încercaţi să găsiţi sentimentul de a vă simţi deja suficient de iubit. Este în regulă să vă doriţi mai multă iubire şi, în acelaşi

timp, să vă permiteţi să vă simţiţi suficient de *iubit. Atunci nu trebuie s ă alergi după iubire sau să încerci să influenţezi ceea ce se întâmplă în mintea celorlalţi pentru ca aceştia să creadă că eşti grozav sau să vrea să fie cu tine sau să te iubească. Orice sentiment de stres sau îngrijorare în legătură cu dragostea se îndepărtează, orice durere sau pierdere sau dorinţă.*

Creaţi sentimentul de a fi iubitor, aducându-vă în minte pe cineva pe care îl iubiţi. Gândiţi-vă la cei pe care îi iubiţi, apreciaţi sau apreciaţi. Gândiţi-vă la persoanele pentru care simţiţi compasiune. Gândiţi-vă la persoanele pe care vă simţiţi fericiţi să le vedeţi. Cultivaţi sentimentul de iubire în sine. Obţineţi un sentiment de iubire care curge din voi.

E *Deschide-te la sentimentul de iubire, ajută-l să dureze, să crească şi să devină mai plin în tine. Deschideţi-vă pentru a vă simţi iubiţi, cu căldură, grijă şi urări de bine care radiază din voi. Permiteţi ca sentimentul de iubire şi sentimentul de iubire să se unească într-un singur sentiment de iubire. Iubirea să se reverse în şi din tine. Rămâneţi pur şi simplu ca iubire. Dacă doriţi, meditaţi asupra iubirii; faceţi din ea obiectul atenţiei şi absorbţiei voastre. Vedeţi cum este să respiraţi, să staţi, să mergeţi, să priviţi, să întindeţi mâna, să vorbiţi sau să acţionaţi cu iubire.*

A *Simţiţi şi ştiţi că dragostea se răspândeşte în interiorul vostru. Lasă-ţi mintea să se odihnească şi ia forma iubirii. Imaginaţi-vă că trăiţi din iubire şi lăsaţi să pătrundă acest*

sentiment. Pe măsură ce deveniţi iubire, iar iubirea devine voi, nu mai există nicio bază pentru agăţare sau alte perturbări în relaţiile voastre.

L *Simţiţi iubirea în prim-planul conştientizării,* precum şi *orice durere (sau sentimente conexe, cum ar fi furia) în fundal. Lăsaţi iubirea să atingă şi să liniştească durerea. Inspirând iubire, expirând iubire, simţiţi cum iubirea voastră ajunge până în părţile din voi înşivă care nu s-au simţit iubite cum trebuie. Vedeţi dacă puteţi simţi că aceste părţi primesc iubire şi se înmoaie în jurul ei. Atunci când doriţi, renunţaţi la orice material negativ şi rămâneţi cu iubire. D e câteva ori în următoarea oră, conştientizaţi doar materialul neutru sau pozitiv – cum ar fi sentimentul de iubire – aducându-vă în minte şi un declanşator neutru al sentimentului de suferinţă.*

Apoi, în zilele următoare, aveţi încredere în iubire. În mod remarcabil, mai mult decât orice alt tip de experienţă, dragostea te aduce acasă. Acasă la starea de repaus a creierului tău, acasă la puterea şi pacea interioară, acasă la propria ta natură bună. Pe măsură ce iubeşti în moduri mari şi mici, efectele se vor răsfrânge spre exterior pentru a-i atinge pe alţii, atât cunoscuţi, cât şi necunoscuţi, ajutându-i să îi aducă atât pe ei, cât şi pe tine, acasă la fericire.

Postfaţă

După cum sper că aţi constatat, a lua în considerare binele

poate fi foarte puternic pentru o persoană. În plus, această practică are implicaţii care trec dincolo de individ şi se extind la nivelul întregii lumi.

Modul reactiv al creierului a funcţionat foarte bine pentru supravieţuire în cea mai mare parte a istoriei omenirii, dar astăzi ne stresează întreaga planetă. Pentru mai mult de 99% din ultimii 60 de milioane de ani, strămoşii noştri oameni şi primate au trăit în grupuri mici de vânători-culegători, în care pentru a rămâne în viaţă era necesar să ne identificăm cu „noi” şi să ne îndoim de „ei” şi adesea să îi atacăm. În prezent, aceste tendinţe reactive alimentează conflictele dintre grupurile politice, etnice şi religioase, precum şi tensiunile şi agresiunile dintre naţiuni. Nu este mai puţin alarmant pentru că a devenit un clişeu: am înarmat un creier din epoca de piatră cu arme nucleare. Între timp, setarea reactivă temătoare, lacomă şi egocentrică a creierului promovează un fel de îmbuibare a resurselor limitate ale Pământului care provoacă defrişări, extincţii în masă şi încălzirea globală.

Condiţiile obiective din vieţile strămoşilor noştri primate şi oameni au fortat în mod obişnuit creierul lor să se înroşească, să devină reactiv. Nu aveau cum să îşi satisfacă în mod constant şi fiabil nevoile lor de bază de siguranţă, satisfacţie şi conexiune. Dar specia umană are acum, de fapt, resursele şi cunoştinţele necesare pentru a proteja, hrăni şi avea grijă de fiecare persoană în parte. Am putea

face acest lucru dacă am alege să o facem. Această posibilitate nu s-a mai întâmplat niciodată până acum şi este nevoie de o perioadă de timp pentru ca această nouă realitate să fie acceptată. Modul în care vom gestiona această oportunitate fără precedent va fi povestea centrală a următoarei sute, dacă nu chiar mii de ani.

Pentru a realiza această oportunitate, nu ne putem limita la îmbunătăţirea condiţiilor externe, cum ar fi accesul la apă curată sau la educaţie, oricât de importante ar fi acestea. De cel puţin o generaţie este posibilă satisfacerea nevoilor fundamentale ale fiecărei persoane, dar acest lucru nu a fost făcut, iar sărăcia şi nedreptatea persistă în întreaga lume. Chiar şi în ţările dezvoltate, cum ar fi Statele Unite ale Americii, în viaţa de zi cu zi persistă multă teamă, frustrare şi suferinţă. Având în vedere tendinţa creierului de a se înroşi, trebuie să îmbunătăţim şi condiţiile interne, în interiorul minţii, prin consolidarea forţelor interioare şi a sentimentului permanent şi profund al oaselor că nevoile fundamentale sunt deja satisfăcute. Atunci nu vom mai fi atât de vulnerabili la manipulările comerciale şi politice care funcţionează doar atunci când avem un sentiment subiacent de deficit sau de tulburare.

Imaginaţi-vă o lume în care o masă critică de creiere umane – 100 de milioane? un miliard? mai multe? – îşi petrec cea mai mare parte, dacă nu chiar toată ziua în modul de reacţie. În cele din urmă ar apărea u n punct de cotitură, o

schimbare calitativă în cursul istoriei umane. Oamenii ar continua să îşi încuie uşile noaptea, ar continua să caute profitul, ar continua să fie în dezacord şi să concureze unii cu alţii. Ei vor avea în continuare nevoie să fie ghidaţi de valori şi virtuţi. Dar vechile focuri interne ale fricii, frustrării şi durerii de inimă ar fi în bancă, scăzute sau stinse din lipsă de combustibil. Amintiţi-vă cum vă simţiţi, voi înşivă, atunci când vă odihniţi într-un sentiment de bază de pace, mulţumire şi iubire. Amintiţi-vă cum este să fiţi alături de alţii care se odihnesc, de asemenea, în această stare de a fi. Imaginaţi-vă cum ar fi familia voastră, locul de muncă şi comunitatea voastră, de asemenea, dacă majoritatea celor d i n ea ar fi centraţi în modul de răspuns, în setarea verde, a creierului. Faceţi un pas mai departe şi imaginaţi-vă cum ar trata afacerile oamenii care lucrează în ele, cum ar funcţiona guvernele şi cum s-ar putea trata naţiunile între ele.

Aceasta nu este o viziune utopică. Modul de reacţie al creierului este baza noastră. Pentru binele nostru şi al copiilor copiilor noştri, sper să ne întoarcem acasă cât mai curând.

Note de referinţă

Recunoştinţe

1 **practici precum recunoştinţa:** Robert Emmons, *Thanks! How the Science of Gratitude Can*

Make You Happier (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).

2 **şi iertare:** Frederic Luskin et al., „A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with

Congestive Heart Failure", *Preventive Cardiology* 5 (2002): 168-174.

3 **cercetări privind savurarea de către /red Bryant:** Fred B. Bryant et al., „Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring", *International Journal of Wellbeing* 1, nr. 1 (2011): 107-126; Bryant et al., „Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence", *Journal of Happiness Studies* 6 (2005): 227260; Bryant, „A Four- Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring", *Journal of Personality* 57, nr. 4 (1989): 773-797.

4 **Nancy /agley:** Nancy S. Fagley, „Aprecierea prezice în mod unic satisfacţia în viaţă mai presus de datele demografice, de cei 5 mari factori de personalitate şi de recunoştinţă", *Personality and Individual Differences* 53 (2012): 59-63.

5 **Joseph Veroff:** Fred Bryant şi Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience* (Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007).

6 **Jordi Quoidbach:** Jordi Quoidbach et al., „Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies", *Personality and Individual Differences* 49, nr. 5 (2010): 368-373.

7 **Erica Chadwick:** Bryant et al., „Înţelegerea proceselor care reglează experienţa emoţională pozitivă".

8 **activitatea privind terapia de coerenţă:** Brian Toomey şi Bruce Ecker, „Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy", *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95-140; Ecker şi Toomey, „Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in

Coherence Therapy", *Journal of Constructivist Psychology* 21, nr. 2 (2008): 87-150; Ecker şi L. Hulley, *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa* (San Francisco: Jossey-Bass, 1996).

9 **surse care îl includ pe Abraham Maslow:** Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Penguin, 1993).

10 **Roger Walsh:** Roger Walsh, „Lifestyle and Mental Health", *American Psychologist* 66 (2011): 579-592; Walsh, „The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology", *American Psychologist* 61 (2006): 227-239.

11 **Martin Seligman:** Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York : Free Press, 2011); Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage, 2006).

12 **Chris Peterson:** Christopher Peterson et al., „Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction," *The Journal of Positive Psychology* 2, nr. 3 (2007): 149-156.

13 **Nansook Park:** Nansook Park, „Puncte forte ale caracterului: Research and Practice", *Journal of College*
& Character 10, nr. 4 (2009): l-10.

14 Shauna Shapiro**:** Shauna Shapiro, „Mindfulness and Psychotherapy", *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): l-6.

15 **Barbara /redrickson:** Barbara Fredrickson, *Pozitivitate: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life* (New York: Three Rivers Press, 2009).

16 Sonja Lyubomirsky**:** Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin Press, 2008).

17 **Michele TUgade:** Michele Tugade, *Emoţii pozitive şi adaptare: Examining Dual-Process Models of Resilience,* în S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (New York: Oxford University Press, 2011), pp. 186-199.

18 Todd Kashdan**:** Todd Kashdan, *curios? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life* (New York: William Morrow, 2009).

19 **Dacher Keltner:** Dacher Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life* (New York: W. W. Norton & Company, Inc., 2009).

20 **Robert Emmons:** Emmons, *mulţumesc!* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).

21 **Michael McCullough:** Michael McCullough et alii, „Este recunoştinţa o afecţiune morală?". *Psychological Bulletin* 127, nr. 2 (2001): 249-266.

22 **şi Wil Cunningham:** William A. Cunningham şi Tobias Brosch, „Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals", *Current Directions in Psychological Science* 21, nr. 1 (2012): 54-59.

Capitolul 1: Creşterea bună

FORŢELE INTERIOARE

1 **Cercetătorii au identificat şi alte puncte forte:** Steven M. Southwick şi Dennis S. Charney, „The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression", *Science* 338 (2012): 79-82.

2 **O idee binecunoscută în medicină:** Am adaptat modelul „diatezei stresului", care este utilizat în domeniul sănătăţii şi în cercetarea privind stresul şi consecinţele sale.

3 **doar un singur punct forte, emoţiile pozitive:** Michael A. Cohn et al., „Happiness Unpacked:

Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", *Emotion* 9 (2009): 361-368; Greg C. Feldman et al., „Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening", *Cognitive Therapy and Research* 32, nr. 4 (2008): 507-525; Tugade şi Fredrickson, „Regulation of Positive Emotions: Strategii de reglare a emoţiilor care promovează rezilienţa", *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311-333.

4 **Emoţiile pozitive încurajează:** Lyubomirsky et al., „Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology* 9, nr. 2 (2005): 111-131.

5 **De asemenea, acestea vă întăresc sistemul imunitar:** Ed Diener şi Micaela Y Chan, „Oamenii fericiţi trăiesc mai mult: Subjective Well-Being contribuie la sănătate şi longevitate", *Applied Psychophysiology* 3, nr. 1 (2011): l-43; Fredrickson şi alţii, „Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consecential Personal Resources", *Journal of Personality and Social Psychology* 95, nr. 5 (2008): 1045- 1062; Y Chida şi A. Steptoe, „Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies", *Psychosomatic Medicine* 70, nr.7 (2008): 741-756; S. Pressman şi S. Cohen, „Does Positive Affect Influence Health?" (Afectarea pozitivă influenţează sănătatea?). *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925-971.

6 **În medie, aproximativ o treime:** Aceasta este o estimare aproximativă. Pentru informaţii suplimentare, consultaţi aceste documente: Tena Vukasovic et al., „Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis", *Journal for General Social Issues* 21 (2012): l-17; Southwick şi Charney, „The Science of Resilience".

ÎN GRĂDINĂ

7 gestionează-ţi **mintea în trei moduri primare:** Există o a patra opţiune – transcende mintea – în care ieşi din cadrul minţii şi al creierului, conectat la ceva divin, spiritual sau necondiţionat, dacă acest lucru este semnificativ pentru tine (pentru mine este). Desigur, prin

definiţie, aceasta nu este o modalitate de a *gestiona* mintea în sine, aşa că mă voi înclina în faţa acestei posibilităţi şi apoi voi rămâne în cadrul lumii naturale în această carte.

NEUROPLASTICITATEA DEPENDENTĂ DE EXPERIENŢĂ

8 **sculptând încet, dar sigur, structura neuronală:** Eric R. Kandel, *În căutarea memoriei: The Emergence of a New Science of Mind* (New York: W. W. Norton & Company, 2007); Joseph E. LeDoux, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are* (New York: Penguin Books, 2003).

9 **genele din interiorul neuronilor se activează sau se dezactivează:** Victoria Ho et al., „The Cell Biology of Synaptic Plasticity", *Science* 334 (2011): 623-628; D. Feldman, „Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex," *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009): 33-55; Gianluigi Mongillo şi alţii, „Synaptic Theory of Working Memory" *Science* 319 (2008): 1543-1546.

10 **Toate activităţile mentale:** Glen O. Gabbard, „A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy", *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117-122; Kandel, *În Search of Memory.*

11 **Dar intensă, prelungită sau repetată:** Kandel, „A New Intellectual Framework for Psychiatry", *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457-469.

12 **Şoferii de taxi din Londra:** Eleanor Maguire et al., „Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers", *National Academy of Sciences* 87 (2000): 4398-4403.

13 **Mutarea din cabină:** Deasupra trunchiului cerebral, în timp ce există doar un singur hipotalamus şi o singură glanda pituitară, majoritatea părţilor creierului se află în perechi, una în partea stângă şi una în partea dreaptă, inclusiv hipocampul şi insula.

Din nefericire, convenţia care creează confuzie în neuroştiinţe este de a se referi la aceste părţi pereche la singular (de exemplu, hipocampul), iar eu voi urma şi această convenţie.

14 **din spatele frunţii care controlează atenţia:** Eileen Luders et al., „The Underlying Anatomical Correlates of LongTerm Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter”, *NeuroImage* 45 (2009): 672- 678; Sara Lazar et al., „Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness,” *Neuroreport* 16 (2005): 18931897.

15 ***insula:*** Britta Holzel et al., „Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55-61; Lazar şi alţii, „Meditation Experience”.

16 **hipocampusul:** Luders şi colab., „Anatomical Correlates of Long-Term Meditation”; Holzel şi colab., „Investigation of Mindfulness Meditation”.

17 **gene care calmează reacţiile de stres:** Jeffery Dusek et al., „Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response,” *PLoS One* 3 (2008): e2576.

EXPERIENŢELE CARE VĂ SERVESC CEL MAI MULT

î

18 **Experienţele negative pot avea valoare:** Southwick şi Charney, „The Science of Resilience”.

Capitolul 2: Velcro pentru cei răi

CREIERUL ÎN EVOLUŢIE

1 **Creierul în evoluţie:** Datele din această secţiune sunt aproximative.

2 **Fiecare fiinţă umană împarte:** Scott W. Emmons, „The Mood of a Worm”, *Science* 338 (2012): 475-476.

3 **Au apărut creaturi pluricelulare:** Elizabeth Pennisi, „Nervous System May Have Evolved Twice,” *Science* 339 (2013): 391.

4 **Au apărut mamiferele:** Există unele dezacorduri ştiinţifice cu privire la această datare, în funcţie de modul în care se clasifică mamiferele şi primatele.

5 **Până acum 2,5 milioane de ani:** Shannon McPherron et al., „Evidence for Stone-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia”, *Nature* 446 (2010): 857-860; Semaw et al., „2.5- Milioane de ani de la uneltele de piatră din Gona, Etiopia”, *Nature* 385 (1997): 333-336.

6 **şi a speciei noastre – *homo sapiens:*** Michael Balter, „New Light on Revolutions That Weren't”, *Science* 336 (2012): 530-561.

7 **În ultimii 600 de milioane de ani:** Acesta este un punct de vedere general. Pentru un eşantion de cercetări care o susţin, a se vedea Pierre-Yves Placais şi Thomas Preat, „Pentru a favoriza supravieţuirea în condiţii de penurie de hrană, creierul dezactivează memoria costisitoare”. *Science* 339 (2013): 440-442; Linda Palmer şi Gary Lynch, „A Kantian View of Space”, *Science* 328 (2010): 1487-1488;
Tobias Esch şi George B. Stefano, „The Neurobiology of Stress Management”, *Neuroendocrinology Letters* 31, nr.1 (2010): 19-39.

8 **Predecesorii noştri hominizi şi umani:** Pontus Skoglund et al., „Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and Hunter-Gatherers in Europe”, *Science* 336 (2012): 466-469.

9 **În timp ce unele formaţii au interacţionat paşnic:** Jung-Kyoo Choi şi Samuel Bowles, „The Coevolution of
Parochial Altruism and War”, *Science* 318 (2007): 636-640.

RĂUL ESTE MAI PUTERNIC DECÂT BINELE

10 **Răul este mai puternic decât binele:** Titlul acestei secţiuni este preluat din lucrarea lui Roy Baumeister şi alţii, „Bad

Is Stronger Than Good", *Review of General Psychology* 5 (2001): 323-370.

11 **/ sau începători, creierul tău este întotdeauna:** Eldad Yechiam şi Guy Hochman, „Losses as Modulators of

Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains", *Psychological Bulletin* 139, nr. 2 (2013): 497518.

12 **Apoi, când cel mai mic lucru:** Baumeister et al., „Bad Is Stronger Than Good"; Paul Rozin şi Edward

Royzman, „Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion", *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296320.

13 **Stimulii negativi sunt percepuţi mai rapid:** Baumeister et al., „Bad Is Stronger Than Good"; Rozin şi Royzman, „Negativity Bias".

14 **Recunoaştem mai repede feţele furioase:** J. S. Morris et al., „A Differential Neural Response in the Human

Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions", *Nature* 383 (1996): 812-815.

15 **de fapt, creierul va reacţiona:** J. S. Morris et al. „Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala" *Nature* 393 (1998): 467-470.

16 **Psihologul Daniel Kahnemann:** Daniel Kahneman şi Amos Tversky, „Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk", *Econometrica* 47, nr. 2 (1979): 163-292; Yechiam şi Hochman, „Losses as Modulators of Attention".

17 **Relaţii intime durabile:** John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yourself Last* (New York: Simon & Schuster, 1995).

18 **Oamenii încep să se dezvolte cu adevărat:** Fredrickson, *Pozitivitate*.

19 **Negativul contaminează pozitiv mai mult decât pozitiv:** Rozin şi Royzman, „Negativity Bias”.

20 **o faptă rea va dăuna unui erou:** Rozin şi Royzman, „Negativity Bias”.

21 **Impactul suplimentar al răului:** Baumeister et al., „Bad Is Stronger Than Good”.

22 **amigdala de mărimea unei migdale:** Cunningham şi Brosch, „Motivational Salience”; Israel Liberzon et al., „Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect”, *Neuropsychopharmacology* 28, nr. 4 (2003): 726-733; Stephan B. Hamann et al., „Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion”, *Psychological Science* 13, nr. 2 (2002): 135-141; Hugh Garavan et al., „Amygdala Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli”, *Neuroreport* 12, nr. 12 (2001): 2779-2783.

23 **la majoritatea oamenilor se activează mai mult:** Cunningham et al., „Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus”, *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 5 nr. 2 (2005): 202- 211; Andrew J. Calder et al., „Neuropsihologia fricii şi a dezgustului”, *Nature* 2 (2001): 353-363.

24 **furia altei persoane ţi-a activat amigdala:** Hugo D. Critchley, „Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration”, *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.

25 **hipocampul a format o urmă neuronală iniţială:** Guestavo Morrone Parfitt et al., „Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved?” *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 729-730.

26 **chiar şi marcarea neuronilor noului copil:** E. D. Kirby et al., „Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of Newborn Neurons”, *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527536.

CERCURI VICIOASE

27 **Se produce acest efect de bulgăre de zăpadă:** Bruce McEwen şi Peter Gianaros, „Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity”, *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431-435.

28 **într-o dublă lovitură:** McEwen şi Gianaros, „Plasticitatea cerebrală indusă de stres şi alostază”; Poul Videbech şi Barbaba Ravnkilde, „Volumul hipocampal şi depresia: A Meta-Analysis of MRI Studies”, *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 11 (2004): 1957-1966; Stephanie Campbell şi alţii, „Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis”, *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 4 (2001): 598607.

29 **Aceasta este o problemă:** McEwen şi Gianaros, „Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity”.

PARANOIA TIGRULUI DE HÂRTIE

30 **fac totuşi a doua greşeală:** Tali Sharot, *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain* (New York: Vintage, 2011).

31 **Dar, în general, setarea implicită:** Deborah Kermer et al., „Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error”, *Psychological Science* 17, nr. 8 (2006): 649-653; Baumeister şi alţii, „Bad Is Stronger Than Good”; Rozin şi Royzman,

„Negativity Bias”.

32 **Există chiar şi regiuni:** Nadine Gogolla et al., „Perineuronal Nets Protect Fear Memories from

Erasure", *Science* 325 (2009): 1258-1261.

VELCRO ŞI TEFLON

33 **amintirile au tendinţa de a fi influenţate pozitiv:** Daniel L. Schachter, *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers* (New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002).

34 **păstrarea celor mai multe dintre forţele interioare:** Forţele interioare, precum şi sentimentele de inadecvare etc., care nu se bazează pe învăţare şi memorie – cu alte cuvinte, nu sunt *dobândite – se* bazează pe caracteristici şi tendinţe *înnăscute,* determinate genetic.

35 **Din păcate, formarea memoriei implicite:** Pentru referinţe pentru afirmaţiile făcute în acest paragraf, a se vedea Baumeister et al., „Bad Is Stronger Than Good"; Rozin şi Royzman, „Negativity Bias".

36 **un sentiment de neputinţă:** Seligman, *Learned Optimism.*

37 **un factor major în depresie:** Seligman, *Learned Optimism.*

EFORTURI IROSITE

38 **Acesta este punctul slab central:** Unele psihoterapii sunt excepţii notabile. Printre acestea se numără *focalizarea* (Eugene T. Gendlin, *Focusing* [New York: Random House, 1982]), EMDR (Deborah L. Korn şi Andrew M. Leeds, „Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder", *Journal of Clinical Psychology* 58, nr. 12 [2002]: 1465- 1487); terapia de coerenţă (Toomey şi Ecker, „Competing Visions"; Ecker şi Toomey, „Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy"); şi coping afectiv cu

mentalitate largă (Nicholas Terrier, „Broad Minded Affective Coping [BMAC]: A 'Positive' CBT Approach to

Facilitating Positive Emotions”, *International Journal of Cognitive Therapy* 31, nr. 1 [2010]: 65-78).

Capitolul 3: Creierul verde, creierul roşu

TREI SISTEME DE OPERARE

1 **lucrarea influentă a lui Paul MacLean:** Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions* (New York: Springer, 1990).

2 **Jaak Panksepp:** Jaak Panksepp, *Neuroştiinţa afectivă: The Foundations of Human and Animal Emotions* (New

York: Oxford University Press, 1998); Panksepp, „Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans”, *Consciousness & Cognition* 14, nr. 1 (2005): 30-80; Jeffrey Burgdorf şi Panksepp, „The Neurobiology of Positive Emotions,” *Neuroscience andBiobehavioralReviews* 30 (2006): 173-187.

3 **Stephen Porges:** Stephen W. Porges, *Teoria polivagalului: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (New York: W.W. Norton & Company, 2011).

4 Paul **Gilbert:** Paul Gilbert, „Introducing Compassion-Focused Therapy”, *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199-208.

5 **E. Tory Higgins:** E. Tory Higgins, „Beyond Pleasure and Pain”, *American Psychologist* 52, nr. 12 (1997): 1280-1300.

MODUL RECEPTIV

6 **atunci când creierul tău nu este *deranjat:*** Porges, *Teoria polivagalului.*

7 **Sisteme neurochimice care implică *oxitocina:*** Waguih William IsHak şi alţii, „Oxytocin's Role in Enhancing Well

Being: A Literature Review", *Journal of Affective Disorders* 130, nr. 1 (2011): l-9; Inga D. Neumann, „Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males", *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858-865.

8 ***opioide* naturale:** Pawel K. Olszewski şi colab., „Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homestasis in

Consummately Behavior", *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 97 (2010): 47-54; Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management".

9 **regiuni precum *cingulatul subgenual:*** Hugo D. Critchley şi Yoko Nagai, „How Emotions Are Shaped by Bodily States", *Emotion Review* 4, nr. 2 (2012): 163-168.

10 **şi reţele neuronale:** Critchley, „Mecanisme neuronale".

11 **În ea, veţi simţi adesea:** Critchley, „Mecanisme neuronale".

12 **Mamiferele, inclusiv noi, devin prietenoase:** Panksepp, *Afective Neuroscience*.

E BINE SĂ FII ACASĂ

13 **Strămoşii noştri au evoluat în acest cadru:** Ilia Karatsoreos şi Bruce McEwen, „Psychobiological

Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability", *Trends in Cognitive Sciences* 15, nr. 12 (2011): 576-584;

Porges, *The Polyvagal Theory;* Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management"; Panksepp, *„Affective* Consciousness"; Panksepp, *Affective Neuroscience.*

14 **/sau, de exemplu, *endorfinele:*** Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management”.

15 **Spre deosebire de procesele patogene:** Craig M. Becker şi alţii, „Salutogenesis 30 Years Later: Unde ne îndreptăm de aici?” *International Electronic Journal Health Education* 13 (2010): 25-32.

16 **Experienţele de tip responsive îţi pregătesc mintea:** Critchley, „Mecanisme neuronale”.

17 **hipotalamusul tău devine mai puţin activ:** Olszewski şi colab., „Oxytocin as Feeding Inhibitor”; Panksepp, *Affective Neuroscience.*

18 **se sting treptat:** Odihna în modul de reacţie, cu un sentiment profund interiorizat că nevoile tale de bază sunt deja satisfăcute, nu este în sine o iluminare. Pentru aceasta, cred că este nevoie şi de o înţelegere profundă, de virtute, de iubire şi, poate, de har. Dar dezalimentarea „focurilor” neuropsihologice ale urii şi lăcomiei (pentru a folosi termenii buddhisticii) şi ale durerii de inimă – în sistemele de evitare, apropiere şi ataşament – sprijină şi deschide calea p e n t r u u n angajament foarte profund cu practica religioasă sau spirituală şi pentru a ajunge la limitele superioare ale potenţialului uman.

19 **Se înfruntă provocări, concurenţă şi confruntări:** Douglas P Fry, „Life Without War”, *Science* 336 (2012): 879884.

VELCRO PENTRU BINE

20 **Mesajele sale ghidează *controlul executiv:*** William W. Seeley et al., „Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control”, *Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356-2349.

21 **Mai puţină reactivitate a amigdalei la ceea ce este rău:** Wil Cunningham şi Tabitha Kirkland, „The Joyful, Yet Balanced Amygdala: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (2013 April 5, e-pub ahead of print).

22 **Ai nevoie de ceea ce Wil Cunningham:** Cunningham şi Kirkland, „Amygdala veselă.”

23 **În ceea ce priveşte activarea amigdalei:** Cunningham şi Brosch, „Motivational Salience”; Cunningham şi Kirkland, „Joyful Amygdala”.

24 **cei cu o amigdală veselă:** Cunningham et al. „Neural Correlates of Evaluation”.

25 **o „orientare de abordare”:** Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain* (New York: W.W. Norton & Company, 2007).

26 **Aceste persoane au, de asemenea, un nivel pozitiv relativ ridicat:** Cunningham şi Kirkland, „Amygdala veselă”.

27 **De fapt, aceste persoane mai fericite:** Cunningham şi Kirkland, „Amygdala veselă”.

28 **prelungiţi intrările de dopamină în amigdala:** Douglas Roberts-Wolfe et al., „Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness”, *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): l-13.

MODUL REACTIV

29 **cealaltă setare a creierului tău:** Mă refer la modurile de răspuns şi reactiv ale creierului într-un mod dihotomic, în concordanţă cu distincţiile categorice făcute de cercetători cu referire la activările homeostatice/alostatice şi simpatice/parasimpatice. În biologia complexă şi dezordonată a animalelor reale, inclusiv a noastră, aceste distincţii devin neclare, în sensul că în orice moment poate exista un amestec de procese homeostatice-reactive şi alostatice- reactive. Dar, în general, aceste categorii folosite de cercetători sunt precise şi utile. În limbajul teoriei sistemelor, modurile

responsive şi reactive sunt „atractori stranii” globali.

30 **resursele corporale sunt epuizate:** Bruce McEwen şi Peter Gianaros, „Rolul central al creierului în stres şi adaptare: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1186 (2010): 190222.

31 **Ritmul natural, biologic:** McEwen şi Gianaros, „Central Role of the Brain in Stress and Adaptation”; Robert Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Holt Paperbacks, 2004).

32 **Tocmai intră în zona roşie:** Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management”.

33 **Chiar dacă experienţele reactive se simt rău:** McEwen şi Gianaros, „Plasticitatea cerebrală indusă de stres şi alostază”.

34 **Toate acestea pun creierul:** McEwen şi Gianaros, „Rolul central al creierului în stres şi adaptare”; Critchley, „Mecanisme neuronale”.

35 **Ca urmare, în timp ce reactivul:** Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management”.

36 **Să te înroşeşti se simte rău din punct de vedere emoţional:** Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management”.

37 **sunt factori de risc pentru depresie:** Byung Kook Lim et al., „Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens”, *Nature* 487 (2012): 183-189.

38 **Multe tulburări psihologice implică extreme reactive: În** timp ce depresia este adesea o reacţie la pierderi (de exemplu, falimentul), iar una dintre cele mai frecvente caracteristici ale sale este lipsa plăcerii în lucruri care erau cândva plăcute – ambele fiind legate de sistemul de recompensă de apropiere – depresia apare, de asemenea, după o traumă (sistemul de evitare) şi după respingere sau ruşine (sistemul de ataşament). Prin

urmare, mă gândesc la depresie ca la o potenţială implicare a tuturor celor trei sisteme de operare, uneori unul mai mult decât celelalte.

39 **În corpul tău, se acumulează treptat:** McEwen şi Gianaros, „Rolul central al creierului în stres şi adaptare”.

40 **care creşte inflamaţia:** Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management”; Paul H. Black, „The Inflammatory Response is an Integral Part of the Stress Response: Implicaţii pentru ateroscleroză, rezistenţă la insulină, diabet de tip II şi sindromul metabolic X”, *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350-364; Black, „Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation”, *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622-653.

41 **îţi slăbeşte sistemul imunitar:** McEwen, „Stress Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998): 33-44.

42 **şi vă oboseşte sistemul cardiovascular:** McEwen şi Gianaros, „Rolul central al creierului în stres şi adaptare”.

43 **În creier, sarcina alostatică provoacă:** Agnieszka Mika et al., „Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory”, *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 605619; Ronald S.
Duman şi George K. Aghajanian, „Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets”, *Science* 338 (2012): 68-72; Daniel J. Christoffel et al., „Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders,” *Reviews in Neurosciences* 22, nr. 5 (2011): 535-549; McEwen, „Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain”, *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, nr. 4 (2006): 367-381.

44 **Afectează *mielinizarea:*** M. P Leussis şi S. L. Andersen, „Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model”, *Synapse* 62, nr.

1 (2007): 22-30; Q. Wang et al., „Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs," *Journal of Trauma* 56, nr. 3 (2004): 604-610.

45 **reduce *neurotrofina*, BDN/:** McEwen şi Gianaros, „Rolul central al creierului în stres şi adaptare"; Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management".

46 **trebuie să protejăm neuronii:** E. L. van Donkelaar, „Stress-Mediated Decreases in Brain-Derived Neurotropic Factor as Potential Confounding Factor for Acute Tryptophan Depletion-Induced Neurochemical Effects", *Journal of the European College of Neuropsychopharmacology* 11 (2009): 812-821.

47 **Pur şi simplu îi consideră pe ceilalţi ca fiind „ei":** Jennifer N. Gutsell şi Michael Inzlicht, „Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Outgroups", *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841-845; Xiaojin Xu et al., „Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses", *Journal of Neuroscience* 9, nr. 26 (2009): 8525-8529; Lasana T. Harris şi Susan T. Fiske, „Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45-51.

48 **tendinţa noastră de a ne dezumaniza şi devaloriza:** Charles Efferson et al., „The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism", *Science* 321 (2008): 1844-1849.

49 **În comparaţie cu alte animale:** Christopher Boehm, „Ancestral Hierarchy and Conflict", *Science* 336 (2012): 844847.

DEZVOLTAREA UNEI PREJUDECĂŢI DE RECEPTIVITATE

50 **îşi revin mai repede din experienţele negative:** Fredrickson et al., „What Good Are Positive Emotions in Crisis? A

Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01”, *Journal of*

Personality and Social Psychology 84, nr. 2 (2003): 365-376; Fredrickson şi Robert Levenson, „Positive Emotions Speed

Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions”, *Psychology Press* 12 (1998): 191-220.

Capitolul 4: VINDECĂ-TE

DEVENIND BUN LA A LUA ÎN BINE

1 **Mediul familial ar putea juca, de asemenea, un rol important:** Bryant et al., „Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience”.

2 **Şi prin preluarea celor bune:** Fredrickson et al., „La ce sunt bune emoţiile pozitive în situaţii de criză?”; Fredrickson şi Levenson, „Emoţiile pozitive accelerează recuperarea”.

BIJUTERII DE ZI CU ZI

3 **cel mult cinci minute:** Bineînţeles, puteţi face această practică mai des.

4 ***Dacă aveţi grijă de:*** Acesta este un proverb tibetan.

Capitolul 5: Ia aminte

MUZICA EXPERIENŢEI

1 **beneficiile terapiei cognitive:** Fidelma Hanrahan et al., „A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder”, *Clinical Psychology Review* 33, nr. 1 (2013): 120-132; Bunmi O. Olatunji et al., „Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Complusive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators”, *Journal of*

Psychiatric Research 47, nr. 1 (2013): 33-41; Rebecca Gould et al., „Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trails", *Journal of the American Geriatrics Society* 60, nr. 10 (2012): 1817-1830; Stefan G. Hofmann et al., „The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses", *Cognitive Therapy and Research* 36, nr. 5 (2012): 427-440.

2 **Pe lângă faptul că este plăcută:** Esch şi Stefano, „The Neurobiology of Stress Management".

3 **ca şi plăcerea, relaxarea reduce stresul:** Elizabeth Broadbent et al., „O scurtă intervenţie de relaxare reduce stresul şi îmbunătăţeşte răspunsul la vindecarea rănilor chirurgicale": A Randomished Trial," *Brain, Behavior, & Immunity* 26, nr. 2 (2012): 212-217; Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: HarperTorch, 2000).

4 **De asemenea, întăreşte sistemul imunitar:** Benson, *The Relaxation Response.*

5 **creşte rezistenţa:** Brian Rees, „Overview of Outcome Data of Potential Mediation Training for Soldier Resilience", *Military Medicine* 176, nr. 11 (2011): 1232-1242; Dusek şi colab., „Genomic Counter-Stress"; Mary Karapetian Alvord şi Judy Johnson Grados, „Enhancing Resilence in Children: A Proactive Approach", *Professional Psychology: Research and Practice* 36, nr. 3 (2005): 238-245.

6 **scade anxietatea:** Benson, *The Relaxation Response.*

PLĂCEREA ŞI DORINŢA

7 **circuite separate se ocupă de plăcere şi de dorinţă:** Kent C. Berridge et al., „The Tempted Brain Eats:

Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders", *ScienceDirect* 1350 (2010): 43-64; Berridge, „Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology

Laboratory", *Inquiry* 52, nr. 4 (2009): 378-398; S. Pecina şi Berridge, „Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Unde provoacă Mu-

Opioidele un impact crescut al dulceaţei?" *Journal of Neuroscience* 25, nr. 50 (2005): 11777-11786; Berridge, „Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking", *Neuroscience Biobehavioral Review* 20, nr. 1 (1996): l-25.

Capitolul 6: Crearea de experienţe pozitive

EVENIMENTE RECENTE

1 **/ găsirea unui sens pozitiv în evenimentele obişnuite:** Tugade şi Federickson, „Reglarea emoţiilor pozitive”.

VIITORUL

2 **călătoria în timp se bazează pe reţelele de linii mediane:** Ylva Ostby et al., „Mental Time Travel and

Default-Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, nr. 42 (2012): 16800-16804.

ÎMPĂRTĂŞIREA BINELUI CU CEILALŢI

3 **vorbind despre lucruri bune cu alţii:** Shelly L. Gable et al., „What Do You Do When Things Go Right?

Beneficiile intrapersonale şi interpersonale ale împărtăşirii evenimentelor pozitive”, *Journal of Personality and Social Psychology*

87, nr. 2 (2004): 228-245; Christopher A. Langston, „Capitalizing On and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events”, *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112-1125.

4 **reţele neuronale foarte dezvoltate pentru empatie:** Jean Decety şi Philip L. Jackson, „The Functional Architecture of Human Empathy”, *Behavorial and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71-100.

GĂSIREA BINELUI ÎN RĂU

5 **găsirea unui sens pozitiv în evenimente negative:** Susan Folkman şi Judith Moskowitz, „Positive Affect and the Other Side of Coping”, *American Psychologist* 55 (2000): 647-654. GRIJA FAŢĂ DE CEILALŢI

6 **activarea centrelor de recompensă din creier:** Jorge Moll et al., „Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623-15628.

SĂ VADĂ BINELE ÎN VIATA CELORLALŢI

7 **Strămoşii noştri au trăit în grupuri mici:** Eric Alden Smith, „Comunicare şi acţiune colectivă: The Role of Language in Human Cooperation”, *Evolution and Human Behavior* 31, nr. 4 (2010): 231-245; Martin A. Nowak şi Karl Sigmund, „Evolution of Indirect Reciprocity”, *Nature* 437 (2005): 1291-1298; Ernst Fehr şi Bettina Rockenbach, „Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives,” *Current Opinion in Neurobiology* 14, nr.6 (2004): 784-790; Fehr, „Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation”, *Nature* 432 (2004): 449-450.

IMAGINÂND FAPTE BUNE

8 **Reţelele corticale ale liniei mediane:** Schachter, „Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory”, *American Psychologist* 67, nr. 8 (2012): 603-613.

9 **Adânc în memoria emoţională:** Schachter, „Procese constructive adaptative”.

Capitolul 7: Construirea creierului

ÎMBOGĂŢIREA UNEI EXPERIENŢE

1 **Este un pic ca patinajul pe gheaţă:** Mulţumim lui Sally Clough Armstrong pentru această metaforă.

2 **recompensatoare decât se aştepta iniţial creierul tău:** Wulfram Gerstner şi alţii, „Theory and Simulation in Neuroscience”, *Science* 338 (2012): 60-65.

3 **Centrele de control subcorticale:** Panksepp, *Neuroştiinţa afectivă.*

4 **Prin această buclă:** Critchley şi Nagai, „How Emotions Are Shaped by Bodily States”.

5 **studiile arată că înclinarea spre:** Tom F. Price et al., „Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli”, *Biological Psychology* 90 (2012): 211-217.

6 **expresiile tale faciale, postura:** Price et al., „The Emotive Neuroscience of Embodiment”, *Motivation and Emotion* 36, nr. 1 (2012): 27-37; Paula Niedenthal, „Embodying Emotion”, *Science* 316 (2007): 1002-1005.

7 **În consecinţă, puteţi îmbogăţi o experienţă:** Critchley şi Nagai, „How Emotions Are Shaped by Bodily States”.

8 **cu atât mai activ şi mai trupesc:** Seligman şi Tracy A. Steen, „Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions”, *American Psychologist* 60, nr. 5 (2005): 410-421.

NOVELTY

9 **Căutaţi recompense neaşteptate:** Gerstner et al., „Teoria şi simularea în neuroştiinţe”.

10 **Supravieţuirea acestor neuronii mici:** Gretchen Vogel, „Ne putem face creierul mai plastic?”. *Science* 338 (2012): 36-39.

Capitolul 8: Flori care smulg buruienile

CUM FUNCŢIONEAZĂ MATERIALUL NEGATIV ÎN CREIERUL TĂU

1 ***reconstruite* din seminţele subiacente:** Schachter, „Adaptive Constructive Processes”; Karim Nader, „Memory Traces Unbound”, *Trends in Neurosciences* 26, nr. 2 (2003): 65-70; Nader et al., „The Labile Nature of Consolidation Theory”,

Nature 1, nr. 3 (2000): 216-219.

2 ***coaliţie* care reprezintă experienţa conştientă:** Evan Thompson, *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007).

3 **Apoi, când materialul negativ:** Nader et al., „The Labile Nature of Consolidation Theory”.

4 **Maşini moleculare mici au nevoie cel puţin:** Nader, „Memory Traces Unbound”.

DOUĂ METODE DE SCHIMBARE A MATERIALULUI NEGATIV

5 **„suprascrie” materialul negativ:** Mark E. Bouton, „Context and Behavioral Processes in Extinction”, *Learning*

6 *Memory* 11 (2004): 485-494.

6 **s-ar putea întoarce cu o răzbunare:** Pizzorusso Tommaso, „Erasing Fear Memories”, *Science* 325 (2009): 1214-1215.

7 **mai uşor de redobândit pe parcurs:** Toomey şi Ecker, „Viziunea concurentă”; Ecker şi Toomey, „Depotenţializarea producerii simptomelor”.

8 **timp de cel puţin o oră:** Durata exactă a ferestrei de reconsolidare este necunoscută, dar pare să fie mai mică de şase ore.

9 **perturbă reconsolidarea negativă:** Yan-Xue Xue et al., „A Memory Retrieval-Extinction

Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse", *Science* 336 (2012): 241-245; Amy L. Milton şi Barry J. Everitt, „Wiping Drug Memories", *Science* 336 (2012): 167-168; Daniela Schiller şi alţii, „Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconcolidation Update Mechanisms," *Nature* 463 (2010): 49-53; Marie-H. Monfils şi colab., „Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories", *Science* 324 (2009): 951-955.

10 **reducerea activării amigdalei:** Thomas Agren et al., „Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory

Trace in the Human Amygdala", *Science* 337 (2012): 1550-1552. POSIBILITĂŢI PUTERNICE

11 **terapia de coerenţă, dezvoltată de Bruce Ecker:** Toomey şi Ecker, „Competing Visions"; Ecker şi Toomey, „Depotentiation of Symptom-Producing".

Capitolul 9: Utilizări bune

SĂ VREI CEEA CE ESTE BUN PENTRU TINE

1 **Strângeţi din dinţi şi faceţi uz de voinţă:** Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More* (New York: Avery, 2011).

2 **o variaţie genetică care produce mai puţin:** Cornelia Kegel et al., „Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)", *Mind, Brain, and Education* 5: 71-78.

3 **experienţe satisfăcătoare legate de dorinţe:** Schachter, „Procese constructive adaptative"; G. Elliott Wimmer şi Dapha Shohamy, „Preferinţă prin asociere: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions", *Science* 338 (2012): 270-273.

RIDICAREA UNEI STĂRI DE TRISTEŢE

4 **nu se utilizează în caz de depresie severă: De** asemenea, dacă suferiţi de tulburare bipolară, aveţi grijă la emoţiile pozitive intense şi de lungă durată, deoarece acestea pot declanşa un episod maniacal. A se vedea June Gruber, „Can Feeling Too Good Be Bad Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder”, *Current Directions in Psychological Science* 20, nr. 4 (2011): 217-221.

RECUPERAREA DUPĂ O TRAUMĂ

5 **a se vedea lucrarea lui Judith Herman:** Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence- from Domestic Abuse to Political Terror* (New York: Basic Books, 1997).

6 **Peter Levine:** Peter A. Levine, *În an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* (Berkeley: North Atlantic Books, 2010).

7 **Pat Ogden:** Pat Ogden, *Trauma şi corpul: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (New York: W. W. Norton & Company, 2006).

8 **Bessel van der Kolk:** Bessel A. van der Kolk, *Stresul traumatic: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (New York: The Guilford Press, 2006).
VINDECAREA COPIILOR

9 **produce receptori de dopamină mai puţin eficienţi:** Kegel et al., „Differential Susceptibility in Early Literacy”.

BLOCURI DE MANIPULARE

10 **Supraanalizând, trăgând în afară:** Bryant et al., „Înţelegerea proceselor care reglează

experienţa emoţională pozitivă”.

11 **a căuta să te simţi bine este egoist:** Feldman et al., „Responses to Positive Affect”; Joanne V Wood et al., „Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect”, *Journal of Personality and Social*

Psihologie 85 (2003): 566-580.

12 **nu are rost să te simţi bine:** Bryant şi Veroff, *Savoring.*

ABORDAREA PROVOCĂRILOR ÎNTR-UN MOD RECEPTIV

13 **fiţi prudent în mod corespunzător:** Dacă în relaţia respectivă au existat violenţe reale sau ameninţări cu violenţa, fiţi prudent şi solicitaţi ajutor profesional înainte de a acţiona.

14 **Acest lucru se numeşte *repetiţie mentală:*** Schachter, „Procese constructive adaptative”.

Capitolul 10: 21 Bijuterii

SIGURANŢĂ

1 **Experienţe cheie în sistemul de ataşare:** Paul Gilbert, *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges* (Oakland, California: New Harbinger Publications, Inc., 2010).

2 **Sistemul de evitare este înrădăcinat:** Hamann et al., „Ecstasy and Agony”; Sergio Paradiso, „Cerebral Blood Flow

Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET

Study of Normal Subjects”, *American Journal of Psychiatry* 156, nr. 10 (1999): 1618-1629.

3 **toleranţa la stres este o sursă fundamentală:** Teresa M. Leyro, „Distress Tolerance and

Psychopathological

Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults", *Psychological Bulletin* 136, nr. 4 (2010): 576-600.

4 **se declanşează o alarmă:** Critchley, „Mecanisme neuronale".

5 **Chiar şi micile schimbări de simţ:** Critchley şi Nagai, „How Emotions Are Shaped by Bodily States"; Porges, *The Polyvagal Theory.*

6 **respirând paşnic, respirând pace, fiind pace:** Vezi frumoasa carte a lui Thich Nhat Hanh, *Being Peace* (Berkeley: Parallax Press, 2005).

SATISFACŢIE

î

7 **plăcerile de acest gen uşurează tulburările emoţionale:** Panksepp, „Conştiinţa afectivă".

8 **prin eliberarea de endorfine şi opioide naturale:** Panksepp, „Conştiinţa afectivă"; Panksepp, *Neuroştiinţa afectivă.*

9 **sentimente energizante de vitalitate sau pasiune:** Pressman şi Cohen, „Does Positive Affect Influence Health?" (Afectarea pozitivă influenţează sănătatea?).

10 **Recunoştinţă, bucurie şi sentimente conexe:** Fagley, „Apprecierea prezice în mod unic satisfacţia în viaţă";

Michael G. Adler şi Fagley, „Apprecierea: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 73 (2005): 79-114; Emmons, *„Thanks!";* Emmons şi McCullough, „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (2003): 377-389.

CONEXIUNE

11 **acestea vă vor ajuta să vă simţiţi în siguranţă:** Gilbert, *The Compassionate Mind.*

12 **oxitocina în clopotul de alarmă al creierului tău:** Andreas Meyer-Lindenberg, „Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function", *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463-470; Daniele Viviani şi Ron Stoop, „Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response", *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207-218.

13 **creşte receptorii de cortizol din hipocampus:** Markus Heinrichs et al., „Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress", *Biological Psychiatry* 54 (2003): 1389-1398.

14 **contactul social:** Decety şi Margarita Svetlova, „Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy", *Developmental Cognitive Neuroscience* 2 nr. 1 (2011): l-24.

15 **joacă:** E. B. Keverne et al., „Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships," *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155-161.

16 **atingere iubitoare:** Panksepp, „Conştiinţa afectivă".

17 **În timp ce compasiunea se poate simţi uşor tristă:** Olga M. Klimecki et al., „Functional Neural Plasticity and
Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training", *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.

18 **aplicarea compasiunii faţă de tine însuţi:** Kristin D. Neff, „Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, nr. 1 (2011): l-12; Neff, „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself", *Self and Identity* 2, nr. 2 (2003): 85-101.

19 **Studiile au arătat că autocompătimirea:** Neff, „ Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-

Being”; Mark R. Leary et al., „Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly”, *Journal of Personality* 92 (2007): 887-904; Christopher Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: The Guilford Press, 2009).

Postfaţă

19 a **rămâne în viaţă presupunea identificarea cu „noi”:** Samuel Bowles, „Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution”, *Science* 336 (2012): 876-878; Bowles, „Did Warfare among Ancestral Hunter- Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors?” (Războiul dintre vânătorii-culegători ancestrali a afectat evoluţia comportamentelor sociale umane?” *Science* 324 (2009): 1293-1298; Choi şi Bowles, „The Coevolution of Parochial Altruism and War”.

Bibliografie

Adler, Michael G. şi Nancy Fagley. „Apreciere: Diferenţele individuale în găsirea valorii şi a sensului ca predictor unic al bunăstării subiective”. *Journal of Personality* 73 (2005): 79-114.

Agren, Thomas, Jonas Engman, Andreas Frick, Johannes Bjorkstrand, Elna- Marie Larsson, Tomas Furmark şi Mats Fredrikson. „Întreruperea reconsolidării şterge o urmă a memoriei fricii la amidala umană”. *Science* 337 (2012): 1550-1552.

Alvord, Mary Karapetian şi Judy Johnson Grados. „Consolidarea rezilienţei la copii: A Proactive Approach”. *Psihologia profesională: Research and Practice* 36, nr. 3

(2005): 238-245. Balter,

Michael. „New Light on Revolutions That Weren't.” (O nouă lumină asupra revoluţiilor care nu au fost). *Science* 336 (2012): 530-561.

Baumeister, Roy, Ellen Bratlavsky, Catrin Finkenauer şi Kathleen Vohs. „Răul este mai puternic decât binele”. *Review of General Psychology* 5 (2001): 323-370.

Becker, Craig M., Mary Alice Glascoff şi W. Michael Felts. „Salutogeneza 30 de ani mai târziu: Where Do We Go From Here?” *Jurnalul electronic internaţional de educaţie pentru sănătate* 13 (2010):

25-32. Benson, Herbert. *The Relaxation Response (Răspunsul de relaxare).* New York: HarperTorch, 2000.

Berridge, Kent C. „Recompensa alimentară: Substratele cerebrale ale dorinţei şi plăcerii”. *Neuroscience BiobehavioralReview* 20, nr. 1 (1996): 125.

--. „Wanting and Liking: Observaţii din laboratorul de neuroştiinţă şi psihologie”. *Inquiry* 52, nr. 4 (2009): 378-398.

Berridge, Kent C., Chao-Yi Ho, Jocelyn M. Richard şi Alexandra G. DiFeliceantonio. „Creierul ispitit mănâncă: Circuitele plăcerii şi dorinţei în obezitate şi tulburările de alimentaţie”. *ScienceDirect* 1350 (2010): 43- 64.

Black, Paul H. „Răspunsul inflamator este o parte integrantă a răspunsului la stres: Implicaţii pentru ateroscleroză, rezistenţa la insulină, diabetul de tip II şi sindromul metabolic X”. *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350364.

--. „Stresul şi răspunsul inflamator: O trecere în revistă a inflamaţiei neurogene”. *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622-653. Boehm,

Christopher. „Ierarhia şi conflictul ancestral”. *Science* 336 (2012): 844-847.

Bouton, Mark E. „Contextul şi procesele comportamentale în extincţie”. *Learning & Memory* 11 (2004): 485-494.

Bowles, Samuel. „A influenţat războiul dintre vânătorii-culegători ancestrali evoluţia comportamentelor sociale umane?”. *Science* 324 (2009): 12931298.

--. „Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution.” (Războinici, nivelatori şi rolul conflictului în evoluţia socială umană). *Science* 336 (2012): 876-878.

Broadbent, Elizabeth, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour şi Andrew G. Hill. „O scurtă intervenţie de relaxare reduce stresul şi îmbunătăţeşte răspunsul la vindecarea rănilor chirurgicale:

A

Randomished Trial”. *Brain, Behavior, & Immunity* 26, nr. 2 (2012): 212
217.

Bryant, Fred B. „A Four-Factor Model of Perceived Control: Evitarea, confruntarea, obţinerea şi savurarea”. *Journal of Personality* 57, nr. 4 (1989): 773-797.

Bryant, Fred B., Erica D. Chadwick şi Katharina Kluwe. „Înţelegerea proceselor care reglează experienţa emoţională pozitivă: Probleme nerezolvate şi direcţii viitoare pentru teorie şi cercetare privind savurarea”.

International Journal of Wellbeing 1, nr. 1 (2011): 107-126.

Bryant, Fred. B., Colette M. Smart şi Scott P King. „Utilizarea trecutului pentru a îmbunătăţi prezentul: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence”. *Journal of Happiness Studies* 6 (2005):

227-260. Bryant, Fred B., şi Joseph Veroff. *Savoring: Un nou model de experienţă pozitivă.* Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.

Burgdorf, Jeffery şi Jaak Panksepp. „Neurobiologia emoţiilor pozitive”. *Neuroscience andBiobehavioral Reviews* 30 (2006): 173-187. Calder,

Andrew J., Andrew D. Lawrence şi Andrew W. Young. „Neuropsihologia fricii şi a dezgustului”, *Nature* 2 (2001): 353-363.

Campbell, Stephanie, Michael Marriott, Claude Nahmias şi Glenda M. MacQueen. „Volumul hipocampal mai mic la pacienţii care suferă de depresie: A Meta-Analysis”. *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 4 (2001): 598-607.

Chida, Yoichi şi Andrew Steptoe. „Bunăstarea psihologică pozitivă şi mortalitatea: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies”. *Psychosomatic Medicine* 70, nr.7 (2008): 741-756. Choi,

Jung-Kyoo, şi Bowles, Samuel. „The Coevolution of Parochial Altruism and War”. *Science* 318 (2007): 636-640.

Christoffel, Daniel J., Sam A. Golden şi Scott J. Russo. „Plasticitatea structurală şi sinaptică în tulburările legate de stres”. *Reviews in Neurosciences* 22, nr. 5 (2011): 535-549.

Cohn, Michael A., Barabara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels şi Anne M. Conway. „Happiness Unpacked: Emoţiile pozitive sporesc satisfacţia vieţii prin creşterea rezilienţei”. *Emotion* 9 (2009): 361368.

Critchley, Hugo D. „Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration”. *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.

Critchley, Hugo D., şi Yoko Nagai. „How Emotions Are Shaped by Bodily States” (Cum sunt influenţate emoţiile de stările corporale). *Emotion Review*

4, nr. 2 (2012): 163-168.

Cunningham, William A. şi Tobias Brosch. „Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals”. *Direcţii actuale în ştiinţa psihologică* 21, nr. 1 (2012): 54-59.

Cunningham, William A. şi Tabitha Kirkland. „Amygdala veselă, dar echilibrată: Răspunsuri moderate la stimuli pozitivi, dar nu şi la stimuli negativi în fericirea caracteristică”. *Neuroştiinţa socială cognitivă şi afectivă.*

(5 aprilie 2013; e-pub ahead of print).

Cunningham, William A., Carol L. Raye şi Macia K. Johnson. „Corelaţii neuronale ale evaluării asociate cu promovarea şi prevenirea focalizării reglementării”. *Neuroştiinţa cognitivă, afectivă şi comportamentală.*

5, nr. 2 (2005): 202-211.

Decety, Jean, şi Philip L. Jackson. „Arhitectura funcţională a empatiei umane”. *Behavorial and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71-100.

Decety, Jean, şi Margarita Svetlova. „Punând împreună

perspectivele filogenetice şi ontogenetice asupra empatiei". *Developmental Cognitive Neuroscience* 2, nr. 1 (2011): l-24.

Diener, Ed, şi Micaela Y. Chan. „Oamenii fericiţi trăiesc mai mult: Subjective Well-Being contribuie la sănătate şi longevitate". *Applied Psychophysiology* 3, nr. 1 (2011): l-43.

Duman, Ronald S. şi George K. Aghajanian. „Disfuncţia sinaptică în depresie: Potenţiale ţinte terapeutice". *Science* 338 (2012): 68-72.

Dusek, Jeffery A., Hasan H. Out., Ann L. Wohlhueter, Manoj Bhasin, Luiz F. Zerbini, Marie G. Joseph, Herbert Benson şi Towia A. Libermann. „Modificări genomice de contra-stare induse de răspunsul de relaxare". *PLoS One* 3 (2008): e2576.

Ecker, Bruce şi L. Hulley. *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa.* San Francisco: Jossey- Bass, 1996.

Ecker, Bruce şi Brian Toomey. „Depotenţializarea memoriei implicite producătoare de simptome în terapia de coerenţă". *Journal of Constructivist Psychology* 21, nr. 2 (2008): 87

150. Efferson, Charles, Rafael Lalive şi Ernst Fehr. „The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism". *Science* 321 (2008): 1844-1849.

Emmons, Robert. *Mulţumesc! Cum te poate face mai fericit*

ştiinţa recunoştinţei. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

Emmons, Robert A. şi Michael McCullough. „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective WellBeing in Daily Life”. *Journal of Personality and Social*

Psychology 84, nr. 2 (2003): 377-389.

Emmons, Scott W. „The Mood of a Worm”. *Science* 338 (2012): 475-476.

Esch, Tobias şi George B. Stefano. „Neurobiologia gestionării stresului”. *Neuroendocrinology Letters* 31, nr.1 (2010): 19-39.

Fagley, Nancy. „Aprecierea prezice în mod unic satisfacţia în viaţă mai mult decât datele demografice, cei 5 factori de personalitate şi recunoştinţa”.
Personalitate şi diferenţe individuale 53 (2012): 59-63. Fehr, Ernst. „Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation”. *Nature* 432 (2004): 449-450.

Fehr, Ernst şi Bettina Rockenbach. „Altruismul uman: Perspective economice, neuronale şi evolutive”. *Current Opinion in Neurobiology* 14, nr.6 (2004): 784-790.

Feldman, Daniel. „Mecanismele sinaptice pentru plasticitate în neocortex”. *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009):

33-55.

Feldman, Greg C., Jutta Joormann şi Sheri L. Johnson. „Răspunsuri la afecţiunea pozitivă: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening”.
Cognitive Therapy and Research 32, nr. 4 (2008): 507-525.

Folkman, Susan şi Judith Moskowitz. „Positive Affect and the Other Side of Coping”. *American Psychologist* 55 (2000): 647-654.

Fredrickson, Barbara. *Positivitate: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life.* New York: Three Rivers Press, 2009.

Fredrickson, Barbara L., Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek şi Sandra M. Finkel. „Open Hearts Build Lives: Emoţiile pozitive, induse prin meditaţia de iubire şi bunăvoinţă, construiesc resurse personale consecvente”. *Journal of Personality andSocialPsychology* 95, nr. 5 (2008): 1045-1062.

Fredrickson, Barbara şi Robert Levenson. „Emoţiile pozitive accelerează recuperarea de la sechelele cardiovasculare ale emoţiilor negative”. *Psychology Press* 12 (1998): 191-220.

Fredrickson, Barbara L., Michele M. Tugade, Christian E. Waugh şi Gregory R. Larkin. „La ce sunt bune emoţiile pozitive în situaţii de criză? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on

the U.S. on 9/11/01”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (2003): 365-376.

Fry, Douglas P „Viaţa fără război”. *Science* 336 (2012): 879-884.

Gabbard, Glen O. „A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy”. *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117-122.

Gable, Shelly L., Harry T. Reis, Emily A. Impett şi Evan R. Asher. „Ce faci când lucrurile merg bine? Beneficiile intrapersonale şi interpersonale ale împărtăşirii evenimentelor pozitive”. *Journal of Personality and Social Psychology* 87, nr. 2 (2004): 228-245.

Garavan, Hugh, Cara J. Pendergrass, Thomas Ross, Elliot A. Stein şi Robert Risinger. „Răspunsul amigdalei atât la stimuli cu valoare pozitivă, cât şi la stimuli cu valoare negativă”. *Neuroreport* 12, nr. 12 (2001):

2779-2783. Gendlin, Eugene T. *Focusing.* New York: Random House, 1982.

Germer, Christopher. *Calea conştientă spre autocompătimire: Eliberându-te de gândurile şi emoţiile distructive.* New York: The Guilford Press, 2009. Gerstner,

Wulfram, Henning Sprekeler şi Gustavo Deco. „Teorie şi simulare în neuroştiinţe”. *Science* 338 (2012): 60-65.

Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind: O nouă abordare a provocărilor vieţii.* Oakland, California: New Harbinger Publications, Inc., 2010.

--. „Introducere în terapia centrată pe compasiune”. *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199-208.

Gogolla, Nadine, P Caroni, A. Luthi şi C. Herry. „Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure” (Reţelele perineuronale protejează

amintirile de frică de ştergere). *Science* 325 (2009): 1258-1261. Gottman, John. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make*

Yourself Your Last. New York: Simon & Schuster, 1995.

Gould, Rebecca L., Mark C. Couson şi Robert J. Howard. „Terapia cognitiv-comportamentală pentru depresia la persoanele în vârstă: A MetaAnalysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trails”.

Journal of the

American Geriatrics Society 60, nr. 10 (2012): 1817-1830.

Gruber, iunie. „Poate fi rău să te simţi prea bun? Persistenţa emoţiilor pozitive (PEP) în tulburarea bipolară”. *Current Directions in Psychological Science* 20, nr. 4 (2011): 217-221.

Gutsell, Jennifer N., şi Michael Inzlicht. „Empatie constrânsă: Prejudecata prezice o simulare mentală redusă a acţiunilor în timpul observării grupurilor externe”. *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841-845.

Hamann, Stephan B., Timothy D. Ely, John M. Hoffman şi Clinton D. Kilts. „Ecstasy and Agony: Activarea amigdalei umane în emoţiile pozitive şi negative”. *Psychological Science* 13, nr. 2 (2002): 135-141.

Hanh, Thich Nhat. *Being Peace.* Berkeley: Parallax Press, 2005.

Hanrahan, Fidelma, Andy P Field, Fergal W. Jones şi Graham C. L. Davey. „A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder” (O meta-analiză a terapiei cognitive pentru îngrijorare în tulburarea de anxietate generalizată). *Clinical Psychology Review* 33, nr. 1 (2013): 120-132.

Harris, Lasana T. şi Susan T. Fiske. „Grupurile sociale care provoacă dezgust sunt procesate diferenţiat în mPFC”. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45-51.

Heinrichs, Markus, Thomas Baumgartner, Clemens Kirschbaum şi Ulrike Ehlert. „Sprijinul social şi oxitocina interacţionează pentru a suprima cortizolul şi răspunsurile subiective la stresul psihosocial”. *Biological Psychiatry* 54

(2003): 1389-1398.

Herman, Judith. *Traumă şi recuperare: The Aftermath of Violence-from Domestic Abuse to Political Terror.* New York: BasicBooks, 1997. Higgins,

E. Tory. „Dincolo de plăcere şi durere”. *American Psychologist* 52, nr. 12 (1997): 1280-1300.

Ho, Victoria M., Ji-Anne Lee şi Kelsey C. Martin. „Biologia celulară a plasticii sinaptice”. *Science* 334 (2011): 623-628.

Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer şi Angela Fang. „The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses”. *Cognitive Therapy and Research* 36, nr.5 (2012): 427-440.

Holzel, Britta K., Ulrich Ott, Tim Gard, Hannes Hempel, Martin Weygandt, Katrin Morgen şi Dieter Vaitl. „Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry” (Investigarea practicanţilor de meditaţie Mindfulness cu ajutorul Morfometriei bazate pe Voxel). *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55-61.

IsHak, Waguih William, Maria Kahloond şi Hala Fakhrye. „Rolul oxitocinei în sporirea bunăstării: A Literature Review”. *Journal of Affective Disorders* 130, nr. 1 (2011): l-9. Kahneman,

Daniel şi Amos Tversky. „Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk”. *Econometrica* 47, nr. 2 (1979): 163-292.

Kandel, Eric R. *În căutarea memoriei: Apariţia unei noi ştiinţe a minţii.* New York: W. W. Norton & Company, 2007.

„Un nou cadru intelectual pentru psihiatrie”. *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457-469.

Karatsoreos, Inga N., şi Bruce S. McEwen. „Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability”. *Trends in Cognitive Sciences* 15, nr. 12 (2011): 576-584.

Kashdan, Todd. *Curious? Descoperă ingredientul lipsă pentru o viaţă împlinită.* New York: William Morrow, 2009.

Kegel, Cornelia A. T., Adriana G. Bus şi Marinus H. van Ijzendoorn. „Susceptibilitatea diferenţială în instruirea timpurie în domeniul alfabetizării prin intermediul jocurilor pe calculator: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)”.

Minte, creier şi educaţie 5: 71-78.

Keltner, Dacher. *Născut pentru a fi bun: ştiinţa unei vieţi pline de sens.* New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.

Kermer, Deborah A., Erin Driver-Linn, Timothy D. Wilson şi Daniel T. Gilbert. „Aversiunea faţă de pierderi este o eroare de prognoză afectivă”. *Psychological Science* 17, nr. 8 (2006): 649-653.

Keverne, Eric B., Nicholas D. Martensz şi Bernadette Tuite. „Concentraţiile de beta-androfină în lichidul cefalorahidian al maimuţelor sunt influenţate de relaţiile de îngrijire”. *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155-161.

Kirby, E. D., A. R. Friedman, D. Covarrubias, C. Ying, W. G. Sun, K. A. Goosens, R. M. Sapolsky şi D. Kaufer. „Reglementarea amigdală bazolaterală a neurogenezei hipocampale adulte şi activarea legată de frică a neuronilor nou-născuţi”. *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527-536.

Klimecki, Olga M., Susanne Leiberg, Claus Lamm şi Tania Singer. „Plasticitatea neuronală funcţională şi schimbările asociate în afecţiunea pozitivă după antrenamentul compasiunii”. *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.

Korn, Deborah L. şi Andrew M. Leeds. „Dovezi preliminare de eficacitate pentru dezvoltarea şi instalarea resurselor EMDR în faza de stabilizare a tratamentului tulburării complexe de stres posttraumatic”. *Journal of Clinical Psychology* 58, nr. 12 (2002): 1465-1487.

Langston, Christopher A. „Capitalizarea şi adaptarea la

evenimentele din viaţa de zi cu zi: Răspunsuri expresive la evenimente pozitive”. *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112-1125.

Lazar, Sara W., Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Micheal T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore, şi Bruce Fisch. „Experienţa de meditaţie este asociată cu creşterea grosimii corticale”. *Neuroreport* 16 (2005): 1893-1897.

Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts şi Allen Jessica Hancock. „Autocompătimirea şi reacţiile la evenimente neplăcute cu relevanţă pentru sine: The Implications of Treating Oneself Kindly”.

Journal of Personality 92 (2007): 887-904.

LeDoux, Joseph E. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are.* New York: Penguin Books, 2003.

Leussis, M. P., şi S. L. Andersen. „Este adolescenţa o perioadă sensibilă pentru depresie? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model”. *Synapse* 62, nr. 1 (2007): 22-30.

Levine, Peter A. *În an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness (Într-o voce nespusă: cum corpul eliberează trauma şi restabileşte*

bunătatea). Berkeley: North Atlantic Books, 2010.

Leyro, Teresa M. „Toleranţa la stres şi simptomele şi tulburările psihopatologice: O trecere în revistă a literaturii empirice în rândul adulţilor”. *Psychological Bulletin* 136, nr. 4 (2010): 576-600.

Liberzon, Israel, K., Luan Phan, Laura R. Decker şi Stephan F. Taylor. „Amigdala extinsă şi salienţa emoţională: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect”. *Neuropsychopharmacology* 28, nr. 4 (2003): 726-733.

Lim, Byung Kook, Kee Wui Huang, Brad A. Grueter, Patrick E. Rothwell şi Robert C. Malenka. „Anhedonia necesită adaptări sinaptice mediate de MC4R în Nucleus Accumbens”. *Nature* 487 (2012): 183- 189.

Luders, Eileen, Arthur W. Toga, Natasha Lepore şi Christian Gaser. „The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Volumele mai mari de materie cenuşie hipocampală şi frontală”. *NeuroImage* 45 (2009): 672-678.

Luskin, Frederic, Megan Reitz, Kathryn Newell, Thomas Gregory Quinn şi William Haskell. „Un studiu pilot controlat de formare în managementul stresului la pacienţii vârstnici cu insuficienţă cardiacă congestivă”. *Cardiologie preventivă 5* (2002): 168-174.

Lyubomirsky, Sonja. *Cum să fii fericit: O nouă abordare*

pentru a obţine viaţa pe care ţi-o doreşti. New York: Penguin Press, 2008.

Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon şi David Schkade. „În căutarea fericirii: Arhitectura schimbării durabile”. *Review of General Psychology* 9, nr. 2 (2005): 111-131.
MacLean, Paul D.

The Triune Brain in Evolution: Rolul în funcţiile paleocerebrale. New York: Springer, 1990.

Maguire, Eleanor, David Gadian, Ingrid Johnsrude, Catriona Good, John Ashburner, Richard Frackowiak şi Christopher Frith. „Schimbări structurale legate de navigaţie în hipocampul şoferilor de taxi”.

Academia Naţională de ştiinţe 87 (2000): 4398-4403.

Maslow, Abraham. *The Farther Reaches of Human Nature.* New York: Penguin, 1993.

McCullough, Michael, Shelley D. Kirkpatrick, Robert A. Emmons şi Davd B. Larson. „Este recunoştinţa o afecţiune morală?”. *Psychological Bulletin* 127, nr. 2 (2001): 249

266. McEwen, Bruce S. „Efectele protectoare şi dăunătoare ale mediatorilor de stres: Rolul central al creierului”. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, nr. 4 (2006): 367-381.

--. „Stresul, adaptarea şi boala: Alostazia şi sarcina

alostatică”. *Analele Academiei de ştiinţe din New York* 840 (1998): 33-44.

McEwen, Bruce şi Peter Gianaros. „Rolul central al creierului în stres şi adaptare: Legături cu statutul socio-economic, sănătatea şi boala”. *Analele Academiei de ştiinţe din New York* 1186 (2010): 190- 222.

--. „Plasticitatea creierului indusă de stres şi alostazie”. *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431-435.

McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More.* New York: Avery, 2011.

McPherron, Shannon P., Zeresenay Alemseged, Curtis W. Marean, Jonathan G. Wynn, Denne Reed, Denis Geraads, Rene Bobe şi Hamdallah A. Bearat. „Dovezi ale consumului de ţesuturi animale asistat de unelte de piatră înainte de acum 3,39 milioane de ani la Dikika, Etiopia”. *Nature* 446 (2010): 857-860.

Meyer-Lindenberg, Andreas. „Impactul neuropeptidelor prosociale asupra funcţiei creierului uman”. *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463-470.

Mika, Agnieszka, G. J. Mazur, A. N. Hoffman, J. S. Talboom, H. A. Bimonte-Nelson, F. Sanabria şi C. D. Conrad. „Stresul cronic afectează inhibiţia răspunsului dependentă de

cortexul prefrontal şi memoria de lucru spaţială”. *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 605-619.

Milton, Amy L., şi Barry J. Everitt. „Wiping Drug Memories” *Science* 336 (2012): 167-168.

Moll, Jorge, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira-Souza şi Jordan Grafman. „Reţelele fronto-mesolimbice umane ghidează deciziile privind donaţiile caritabile”. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623-15628.

Monfils, Marie-H., Kiriana K. Cowansage, Eric Klann şi Joseph E. LeDoux. „Extincţie-Reconsolidare Limite: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories”. *Science* 324 (2009): 951-955. Mongillo,

Gianluigi, Omri Barak şi Misha Tsodyks. „Teoria sinaptică a memoriei de lucru”. *Science* 319 (2008): 1543-1546.

Morris, J. S., K. J. Friston, C. Buchel, C. D. Frith, A. W. Young, A. J. Calder şi R. J. Dolan. „Un răspuns neuronal diferenţial în amigdala umană la expresii faciale de frică şi fericire”. *Nature* 383 (1996): 812-815.

Morris, J. S., A. Ohman şi R. J. Dolan. „Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala” (Învăţarea emoţională conştientă şi

inconştientă în amigdala umană). *Nature* 393 (1998): 467-470. Nader, Karim. „Memory Traces Unbound”. *Trends in Neurosciences* 26, nr. 2 (2003): 65

70.

Nader, Karim, Glenn E. Schafe şi Joseph. E. LeDoux. „The Labile Nature of Consolidation Theory”. *Nature* 1, nr. 3 (2000): 216-219.

Neff, Kristin D. „Self-Compassion: O conceptualizare alternativă a unei atitudini sănătoase faţă de sine”. *Self and Identity* 2, nr. 2 (2003): 85-101.

--. „Autocompătimirea, stima de sine şi bunăstarea”. *Social and Personality Psychology Compass* 5, nr. 1 (2011): l-12.

Neumann, Inga D. „Brain Oxytocin: Un regulator cheie al comportamentelor emoţionale şi sociale atât la femei, cât şi la bărbaţi”. *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858-865.

Niedenthal, Paula. „Embodying Emotion”. *Science Magazine* 316 (2007): 1002-1005.

Nowak, Martin A. şi Sigmund, Karl. „Evoluţia reciprocităţii indirecte”. *Nature* 437 (2005): 1291-1298.

Ogden, Pat. *Trauma şi corpul: O abordare senzorio-motorie a psihoterapiei.* New York: W. W. Norton & Company, 2006.

Olatunji, Bunmi O., M. L. Davis, M. B. Powers şi J. A. Smits. „Cognitive- Behavioral Therapy for Obsessive-Complusive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators”. *Journal of Psychiatric Research* 47, nr. 1 (2013): 33-41.

Olszewski, Pawel K., Anica Klockars, Helgi B. Schioth şi Allen S. Levine. „Oxitocina ca inhibitor al hrănirii: Menţinerea homestasisului în comportamentul de consum”. *Pharmacology Biochemistry andBehavior* 97 (2010): 47-54.

Ostby, Ylva, Kristine B. Walhovda, Christian K. Tamnes, Hâkon Grydeland, Lars Tjelta Westlye şi Anders M. Fjell. „Călătoria mentală în timp şi conectivitatea funcţională a reţelei de mod implicit în creierul în curs de dezvoltare”. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, nr. 42 (2012): 16800-16804.

Palmer, Linda şi Gary Lynch. „O viziune kantiană asupra spaţiului”. *Science* 328 (2010): 1487-1488.

Panksepp, Jaak. „Conştiinţa afectivă: Core Emotional Feelings in Animals and Humans”. *Consciousness & Cognition* 14, nr. 1 (2005): 30-80.

--. *Neuroştiinţa afectivă: Fundamentele emoţiilor umane şi animale.* New York: Oxford University Press, 1998.

Paradiso, Sergio. „Modificări ale fluxului sanguin cerebral

asociate cu atribuirea valenţei emoţionale la stimuli vizuali plăcuţi, neplăcuţi şi neutri într-un studiu PET la subiecţi normali". *American Journal of Psychiatry* 156, nr. 10 (1999): 1618-1629.

Parfitt, Guestavo Morrone, Ândrea Kraemer Barbosa, Renan Costa Campos, Andre Peres Koth şi Daniela Marti Barros. „Stresul moderat îmbunătăţeşte persistenţa memoriei: Are Adrenergic Mechanisms Involved?" *Behavioral Neuroscience* 126, nr. 5 (2012): 729-730.

Park, Nansook. „Punctele forte ale caracterului: Cercetare şi practică". *Journal of College & Character* 10, nr. 4 (2009): l-10.

Pecina, S., şi Kent C. Berridge. „Hedonic Hot Spot în Nucleus Accumbens Shell: În cazul în care Mu-Opiozii provoacă un impact crescut al dulceaţei?" *Journal of Neuroscience* 25, nr. 50 (2005): 11777

11786. Pennisi, Elizabeth. „Nervous System May Have Evolved Twice" (Sistemul nervos ar fi putut evolua de două ori). *Science* 339 (2013): 391.

Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park şi Martin Seligman. „Forţele de caracter, orientările spre fericire şi satisfacţia în viaţă". *Journal of Positive Psychology* 2, nr. 3 (2007): 149156.

Placais, Pierre-Yves şi Thomas Preat. „Pentru a favoriza supravieţuirea în condiţii de lipsă de hrană, creierul dezactivează memoria costisitoare”. *Science* 339 (2013): 440-442.

Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Fundamentele neurofiziologice ale emoţiilor, ataşamentului, comunicării şi autoreglementării.* New York: W.W. Norton & Company, 2011.

Pressman, S., şi S. Cohen. „Influenţează afecţiunea pozitivă sănătatea?”. *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925-971.

Price, Tom F., L. W. Dieckman şi Eddie Harmon-Jones. „Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event- Related Potential Responses to Apptitive Stimuli”. *Biological Psychology* 90 (2012): 211-217.

Price, Tom F., Carly K. Peterson şi Eddie Harmon-Jones. „Neuroştiinţa emoţională a întruchipării”. *Motivation and Emotion* 36, nr. 1 (2012): 27-37.

Quoidbach, Jordi, Elizabeth V. Berry, Michel Hansenne şi Moira Mikolajczak. „Reglarea emoţiilor pozitive şi starea de bine: Compararea impactului a opt strategii de savurare şi atenuare”. *Personalitate şi diferenţe individuale* 49, nr. 5 (2010): 368-373.

Rees, Brian. „Prezentare generală a datelor privind rezultatele unui potenţial antrenament de mediere pentru reziliența soldaţilor”. *Military Medicine* 176, nr. 11 (2011): 1232-1242.

Roberts-Wolfe, Douglas, Matthew D. Sacchet, Elizabeth Hastings, Harold Roth şi Willoughby Britton. „Antrenamentul de mindfulness modifică rechemarea memoriei emoţionale în comparaţie cu controalele active: Sprijin pentru un model de procesare a informaţiilor emoţionale de Mindfulness”. *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): l-13.

Rozin, Paul şi Edward Royzman. „Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion”. *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296-

320.

Sapolsky, Robert. *Why Zebras Don't Get Ulcers (De ce zebrele nu fac ulcer).* New York: Holt Paperbacks, 2004.

Schachter, Daniel L. „Procesele constructive adaptative şi viitorul memoriei”. *American Psychologist* 67, nr. 8 (2012): 603-613.

- -. *Cele şapte păcate ale memoriei: Cum uită şi cum îşi aminteşte mintea.* New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002.

Schiller, Daniela, Marie H. Monfils, Candace M. Raio, David C. Johnson, Joseph E. LeDoux şi Elizabeth A. Phelps. „Prevenirea revenirii fricii la oameni folosind mecanisme de actualizare a reconsolidării”.

Nature 463 (2010): 49-53.

Seeley, William W., Vinod Menon, Alan F. Schatzberg, Jennifer Keller, Gary H. Glover, Heather Kenna, Allan L. Reiss şi Michael D. Greicius. „Reţele de conectivitate intrinsecă disociabile pentru procesarea salienţei şi controlul executiv”. *The Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356-2349.

Seligman, Martin. *Flourish: O nouă înţelegere vizionară a fericirii şi a bunăstării*. New York: Free Press, 2011.

- -. *Optimismul învăţat: Cum să-ţi schimbi mintea şi viaţa.* New York: Vintage, 2006.

Seligman, Martin şi Tracy A. Steen. „Progresul psihoterapiei pozitive:
Empirical Validation of Interventions”. *American Psychologist* 60, nr. 5 (2005): 410-421.

Semaw, Sileshi, P Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha şi K. Mowbray. „Unelte de piatră vechi de 2,5 ani din Gona, Etiopia”. *Nature* 385 (1997): 333-336.

Shapiro, Shauna. „Mindfulness and Psychotherapy”. *Journal*

of Clinical Psychology 65 (2009): l-6.

Sharot, Tali. *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain.* New York: Vintage, 2011.

Siegel, Daniel J. *The Mindful Brain.* New York: W.W. Norton & Company, 2007.

Skoglund, Pontus, Helena Malmstrom, Maanasa Raghavan, Jan Stora, Per Hall, Eske Willerslev, M. Thomas P. Gilbert, Anders Gotherstrom şi Mattias Jakobsson. „Originea şi moştenirea genetică a fermierilor şi vânătorilor- culegători neolitici din Europa". *Science* 336 (2012): 466-469.

Smith, Eric Alden. „Comunicare şi acţiune colectivă: Rolul limbajului în cooperarea umană". *Evolution and Human Behavior* 31, nr. 4 (2010): 231245. Southwick, Steven M.,

şi Dennis S. Charney. „The Science of Resilience: Implicaţii pentru prevenirea şi tratamentul depresiei". *Science* 338 (2012): 79-82.

Terrier, Nicholas. „Broad Minded Affective Coping (BMAC): A 'Positive' CBT Approach to Facilitating Positive Emotions". *International Journal of Cognitive Therapy* 31, nr. 1 (2010): 65-78.

Thompson, Evan. *Mintea în viaţă: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press,

2007. Tommaso, Pizzorusso. „ştergerea amintirilor de frică”. *Science* 325 (2009): 1214-1215.

Toomey, Brian, şi Ecker, Bruce. „Viziuni concurente ale implicaţiilor neuroştiinţei pentru psihoterapie”. *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95-140.

Tugade, Michele. *Emoţii pozitive şi adaptare: Examinarea modelelor de reziliență cu două procese.* În S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping.* New York: Oxford University Press, 2011, pp. 186199.

Tugade, Michele M., şi Barbara L. Fredrickson. „Reglarea emoţiilor pozitive: Strategii de reglare a emoţiilor care promovează reziliența”. *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311-333.

Valente, Thomas W. „Intervenţii în reţea”. *Science* 337 (2012): 49-53.

van der Kolk, Bessel A. *Stresul traumatic: Efectele unei experienţe copleşitoare asupra minţii, corpului şi societăţii.* New York: The Guilford Press, 2006.

Videbech, Poul şi Barbaba Ravnkilde. „Volumul hipocampal şi depresia: A Meta-Analysis of MRI Studies”. *American Journal of Psychiatry* 161, nr. 11 (2004): 1957-1966. Viviani,

Daniele, şi Ron Stoop. „Efecte opuse ale oxitocinei şi vasopresinei asupra exprimării emoţionale a răspunsului de

frică”. *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207-218.
Vogel, Gretchen.

„Putem să ne facem creierul mai plastic?”. *Science* 338 (2012): 36-39.

Vukasovic, Tena, Denis Bratko şi Ana Butkovic. „Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis”. *Journal for General Social Issues* 21 (2012): l-17.

Walsh, Roger. „Lifestyle and Mental Health” (Stilul de viaţă şi sănătatea mintală). *American Psychologist* 66 (2011): 579-592.

- -. „Întâlnirea dintre disciplinele meditative şi psihologia occidentală”. *American Psychologist* 61 (2006): 227-239.

Wang, Qingsong, Zhenggou Wang, Peifang Zhu şi Jianxin Jiang. „Alterări ale proteinei de bază a mielinei şi ale ultrastructurii în sistemul limbic în stadiul incipient al tulburării de stres legat de traume la câini”.

The Journal of Trauma 56, nr. 3 (2004): 604-610.

Wimmer, G. Elliott şi Dapha Shohamy. „Preferinţă prin asociere: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Bias Decisions”. *Science* 338 (2012): 270-273.

Wood, Joanne V., Sara A. Heimpel, John L. Michela. „Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect”.
Journal of Personality and Social Psychology 85 (2003): 566-580.

Xu, Xiaojin, Xiangyu Zuo, Xiaoying Wang şi Shihui Han. „Do You Feel My Pain? Apartenenţa la un grup rasial modulează răspunsurile neuronale empatice”. *Journal of Neuroscience* 9, nr. 26 (2009): 8525

8529.

Yan-Xue Xue, Yi-Xiao Luo, Ping Wu, Hai-Shui Shi, Li-Fen Xue, Chen Chen, Wei-Li Zhu, Zeng-Bo Ding, Yan-ping Bao, Jie Shi, David H. Epstein, Yavin Shaham, şi Lin Lu. „A Memory Retrieval-Extinction Procedura de prevenire a poftei de droguri şi a recidivei.” *Science* 336 (2012): 241-245.

Yechiam, Eldad, şi Hochman, Guy. „Pierderile ca modulatori ai atenţiei: Revizuirea şi analiza efectelor unice ale pierderilor asupra câştigurilor”. *Psychological Bulletin* 139, nr. 2 (2013): 497-518.

Despre autor

RICK HANSON, PH.D., este neuropsiholog şi autorul cărţii

Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom (cu Rick Mendius, MD; prefaţă de Dan Siegel, MD, şi prefaţă de Jack Kornfield, Ph.D.), publicat în douăzeci şi patru de limbi; *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time,* publicat în douăsprezece limbi; şi *Mother Nurture: Ghidul unei mame pentru sănătate în corp, minte şi relaţii intime.* Fondator al Institutului Wellspring pentru

Neuroştiinţă şi Înţelepciune Contemplativă şi afiliat la Greater Good Science Center din cadrul UC Berkeley, a fost invitat ca vorbitor la Oxford, Stanford şi Harvard şi a predat în centre de meditaţie din întreaga lume.

Dr. Hanson este o autoritate în materie de neuroplasticitate autodirijată. Activitatea sa a fost prezentată la BBC, CBC, NPR şi FoxBusiness, în *Consumer Reports Health, U. S. News & World Report* şi *O, The Oprah Magazine,* iar articolele sale au apărut în revista *Tricycle, Insight Journal* şi *Inquiring Mind.* Editează Wise Brain Bulletin, iar buletinul său electronic săptămânal-Just One Thing- are peste 100.000 de abonaţi. De asemenea, apare pe *Huffington Post, Psychology Today* şi pe alte site-uri importante şi are mai multe programe audio cu Sounds True.

Absolvent *al* UCLA, Dr. Hanson a fost membru al Consiliului de Administraţie al Universităţii Saybrook. De asemenea, a făcut parte din consiliul de administraţie al Spirit Rock

Meditation Center timp de nouă ani şi a fost preşedinte al consiliului de administraţie al FamilyWorks, o agenţie comunitară. A început să mediteze în 1974, s-a format în mai multe tradiţii şi conduce o adunare săptămânală de meditaţie în San Rafael, California. Îi place să se caţere pe stâncă şi să ia o pauză de la e-mailuri. El şi soţia sa au doi copii adulţi.

Pentru mai multe informaţii, vă rugăm să consultaţi profilul său complet la www.RickHanson.net.

Laude pentru *„Hardwiring Happiness*

„Rick Hanson este un maestru al meseriei sale, arătându-ne în această carte o cale înţeleaptă pentru viaţa de zi cu zi. Bazată pe cele mai recente descoperiri din domeniul neuroştiinţelor, această carte ne dezvăluie că, dacă înţelegem puţin creierul, putem avea multă grijă de viaţa noastră şi putem face o diferenţă reală în ceea ce priveşte bunăstarea noastră. Iată o carte pe care să o savurezi, să o pui în practică şi să o iei în serios."

-Mark Williams, Ph.D., profesor la Universitatea din Oxford şi autor al cărţii *Mindfulness.*

„Cultivarea fericirii este una dintre cele mai importante abilităţi pe care oricine le poate învăţa vreodată. Din fericire, nu este greu atunci când ştim cum să udăm şi să

hrănim aceste seminţe sănătoase, care sunt deja acolo, în conştiinţa noastră. Această carte oferă paşi simpli, accesibili şi practici pentru a atinge pacea şi bucuria care sunt dreptul de naştere al fiecărei persoane.”

-Thich Nhat Hahn, autorul cărţilor *Being Peace* şi *Understanding Our Mind.*

„În această carte remarcabilă, una dintre cele mai importante autorităţi mondiale în domeniul antrenării minţii preia aceste idei şi ne arată modalităţi prin care putem cultiva ceea ce este util şi bun în noi. Într-un mod frumos scris şi accesibil, Rick Hanson ne oferă un dar inspirat de înţelepciune şi practici pline de compasiune şi înălţătoare, care vor fi de un folos enorm pentru toţi cei care vor citi această carte. O carte a speranţei şi a bucuriei.”

-Paul Gilbert, Ph.D., OBE, autorul cărţii *The Compassionate Mind*

(Minteaplină de compasiune).

„Noua carte a lui Rick Hanson face magie practică: te învaţă cum, în câteva secunde, să-ţi reconectezi creierul pentru o mai mare fericire, pace şi bunăstare. Aceasta este cu adevărat o carte pe care mi-aş dori ca fiecare fiinţă umană să o citească – atât de importantă este. Sper că în curând ne vom spune unii altora, în şedinţe, la o cafea, în vagoane de metrou aglomerate: „Luaţi în bine?”. „

-Jennifer Louden, autoare a cărţii *The Woman's Comfort Book* şi *The Life Organizer*

„Am învăţat mai multe despre psihologia pozitivă de la Rick Hanson decât de la orice alt om de ştiinţă. Citiţi această carte, asimilaţi lucrurile bune şi schimbaţi-vă creierul astfel încât să puteţi deveni persoana care v-a fost destinată să fiţi.”

-Robert A. Emmons, Ph.D., redactor-şef al *The Journal of Positive Psychology* şi autor al cărţilor *Gratitude Works!* şi *Thanks!*

„Hardwiring Happiness oferă cititorului un set de instrumente uşor de utilizat pentru a extinde sentimentele de fericire şi pentru a şterge în mod funcţional consecinţele profunde ale amintirilor şi experienţelor negative.”

-Stephen Porges, profesor de psihiatrie la Universitatea din Carolina de Nord şi autor al cărţii *The Polyvagal Theory.*

„A învăţa să primeşti ceea ce este bun este ca şi cum ai respira pe deplin şi în mod conştient viaţa: ne permite să ne accesăm forţele interioare, creativitatea, vitalitatea şi dragostea. În noua sa carte strălucită, Rick Hanson ne prezintă ştiinţa fascinantă din spatele participării la experienţele pozitive şi ne oferă modalităţi puternice şi realizabile de a trezi bunăstarea profundă şi durabilă la care tânjim.”

-Tara Brach, Ph.D., autoare a cărţilor *Radical Acceptance* şi *True Refuge.*

„*Hardwiring Happiness* ne *învaţă* abilităţile de afirmare a vieţii de a inversa tendinţa noastră evoluţionistă de a ne agăţa de aspectele negative din viaţa noastră şi, în schimb, de a absorbi şi savura aspectele pozitive. Ce cadou mai bun ne putem oferi nouă înşine sau celor dragi decât o strategie eficientă pentru a creşte bucuria prin paşi bazaţi pe creier care sunt atât de accesibili, cât şi plăcuţi? Bravo!”

-Daniel J. Siegel, MD, profesor clinician, Şcoala de Medicină UCLA şi autor al cărţilor *Mindsight, The Mindful Brain* şi *Brainstorm.*

„Cu adevărat utilă şi înţeleaptă, această carte îţi hrăneşte bunătatea practică şi alimentează vitalitatea spiritului tău uman. Urmarea acestor practici vă va transforma viaţa.”

-Jack Kornfield, Ph.D., autorul cărţii *„O cale cu inimă”.*

„Dr. Hanson a trasat o cale uimitor de clară, uşoară şi practică spre fericire.”

-Kristin Neff, Ph.D., profesor asociat, University of Texas at Austin, şi autor al cărţii *Self-Compassion.*

„Rick Hanson este strălucit nu doar în a simplifica informaţiile ştiinţifice complexe despre creier. Pentru oricine doreşte să decodifice cutia neagră a creierului şi să

profite de potenţialul său, aceasta este cartea pe care trebuie să o citească.”

-Harville Hendrix, Ph.D., coautor al cărţii *Making Marriage Simple (Simplificarea căsătoriei)*

„S-a întâmplat să citesc *Hardwiring Happiness în* timp ce mama mea era pe moarte la ospiciu. Urmând instrucţiunile din carte, a avut loc o vindecare care mi-a transformat experienţa morţii mamei mele. Aceasta a fost cartea potrivită pentru momentul potrivit şi îi sunt profund recunoscătoare pentru ea.”

-Gordon Peerman, D.Min., preot episcopal şi psihoterapeut, şi autor al cărţii *Blessed Relief (Binecuvântată uşurare)*

> „Cu ajutorul neuroştiinţelor actuale care îl susţin, Rick Hanson ne-a oferit un dar incredibil. Practicile din această carte nu necesită deloc mult timp, dar au potenţialul de a produce o schimbare adevărată şi de durată.”

-Sharon Salzberg, autoare a cărţilor *Lovingkindness* şi *Real Happiness.*

„Dr. Hanson oferă o abordare remarcabil de simplă, dar transformatoare, a cultivării fericirii. El oferă instrucţiuni clare pentru a aduce aceste intuiţii în domenii dificile, cum ar fi educaţia parentală, procrastinarea, vindecarea traumelor şi transformarea relaţiilor. Această carte este un cadou, unul pe care veţi dori să-l citiţi iar şi iar şi să-l

împărtăşiţi cu prietenii dumneavoastră.”
-Christopher Germer, Ph.D., instructor clinic, Harvard Medical School, autor al cărţii *The Mindful Path to Self-Compassion* şi coeditor al cărţii *Mindfulness and Psychotherapy.*

„Împletind fără cusur informaţii din neuroştiinţa modernă, psihologia pozitivă, biologia evoluţionistă şi ani de practică clinică, Dr. Hanson oferă o multitudine de instrumente practice pe care oricine le poate folosi pentru a se simţi mai puţin anxios, frustrat şi stresat în viaţa de zi cu zi. Cu umor, căldură şi smerenie, această carte combină noile cercetări şi înţelepciunea străveche pentru a ne oferi instrucţiuni pas cu pas, uşor de urmat, pentru a contracara tendinţa noastră înnăscută de a avea suferinţă psihologică şi a trăi o viaţă mai bogată, mai fericită, mai iubitoare şi mai împlinită.”

-Ronald D. Siegel, PsyD, profesor clinician asistent de psihologie la Harvard Medical School şi autor al cărţii *The Mindfulness Solutions.*

„În loc să ofere o gândire pozitivă simplistă, sinteza Dr. Hanson a noii ştiinţe a creierului este realistă şi practică. Opriţi suferinţa inutilă, asimilaţi binele cu formula sa HEAL, calmaţi-vă şi înverziţi-vă creierul şi activaţi comutatorul. Cu toţii avem nevoie de *Hardwiring Happiness* ca o practică înţeleaptă şi zilnică.”
-Dr. Sara Gottfried, autor al cărţii *„The Hormone Cure”.*
„Dr. Hanson ne arată, într-o proză convingătoare presărată

cu umor, cum putem învăţa să ne

„re-cablăm” creierul, astfel încât să putem răspunde lumii într-un mod receptiv, unul care se odihneşte în pace, mulţumire şi iubire. Nu-mi pot imagina o reţetă mai bună pentru lumea noastră tulbure!”

-Robert D. Truog, MD, profesor de etică medicală, anesteziologie şi pediatrie; director de etică clinică, Harvard Medical School.

„Întotdeauna în avangardă, Rick Hanson reuşeşte cu brio să facă neuroştiinţa fericirii accesibilă, atrăgătoare şi practică. Dacă sunteţi în căutarea unei fericiri mai mari, a unor relaţii mai împlinite sau a unei mai mari liniştiri sufleteşti, această carte este o comoară.”

-Marci Shimoff, autoarea cărţilor *Happy for No Reason* şi *Chicken Soup for the Woman's*

Soul (Supă de pui pentru sufletul femeii)

„Cu o voce vioaie şi încântătoare, Rick Hanson oferă un ghid inspirat şi uşor accesibil pentru a trăi fericit.”

-Sylvia Boorstein, Ph.D., autoare a cărţii *Happiness Is an Inside Job (Fericirea este o treabă din interior).*

„De ce ar trebui să citeşti această carte în locul oricărei alte cărţi despre fericire sau despre mindfulness? Pentru că

proza, poveştile şi strategiile concrete sunt frumoase, lucide şi, cel mai important, funcţionează. Nu-mi amintesc ultima dată când o carte mi-a adus liniştea sufletească atât de rapid şi de eficient."

-Todd B. Kashdan, Ph.D., profesor asociat, Universitatea George Mason, şi autor al cărţii *Curious?*

„Explicând cu atenţie atât neurobiologia, cât şi practica fericirii, Dr. Hanson scrie suficient de simplu pentru ca oricine să poată folosi această carte ca resursă principală pentru a aduce mai multă bucurie şi mai puţin stres în viaţa sa."

-Frederic Luskin, Ph.D., director al Stanford Forgiveness Projects şi autor al cărţii *Forgive for Good (Iartă pentru totdeauna)*

„La fel cum o călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas, o viaţă plină de bucurie şi mulţumire se creează „câte o duzină de secunde", aşa cum ne arată Rick Hanson în această carte care schimbă jocul. *Hardwiring Happiness* este un ghid esenţial pentru găsirea păcii şi a bucuriei în lumea noastră modernă aglomerată – o fericire care *nu depinde de* condiţii exterioare sau materiale, ci care este o parte esenţială a *ceea ce* suntem, indiferent unde ne aflăm sau ce avem. Nu mă pot opri să mă gândesc la implicaţiile acestei cărţi."

-Christine Carter, Ph.D., fost director al Greater Good Science Center, UC Berkeley, şi autoare a cărţii *Raising Happiness.*

„Dr. Hanson oferă o explicaţie excepţional de clară şi convingătoare despre motivul pentru care avem tendinţa de a ne concentra asupra a ceea ce este greşit mult mai mult decât asupra a ceea ce este corect. Dacă doriţi să vă modelaţi propriul creier î n bine şi să faceţi din a vă simţi bine un reflex, procuraţi-vă această carte şi absorbiţi-i înţelepciunea!”

-Michael D. Yapko, Ph.D., autorul cărţilor *Mindfulness andHypnosis* şi *Depression Is Contagious.*

„Această carte profund inteligentă şi frumos scrisă împleteşte neuroştiinţa actuală cu înţelepciunea străveche şi contemporană, iar apoi le transpune în mod strălucit în practici înşelător de simple, dar extrem de eficiente, care fac cu adevărat o mare diferenţă – ştiu asta pentru că eu le-am făcut.”

-Anat Baniel, fondatoarea metodei Anat Baniel şi autoarea cărţii *Move Into Life.*

„Hardwiring Happiness demonstrează cu putere cum o serie de paşi mărunţi aduce schimbări mari.”

-Phillip Moffitt, autorul cărţilor *„Emoţional Chaos to Clarity”* şi *„Dancing with Life”.*

„Autorul împleteşte rigoarea ştiinţei, frumuseţea artei, înţelepciunea reflecţiei şi zeci de ani de experienţă clinică pentru a ne oferi una dintre cele mai excepţionale cărţi despre cum să cultivăm o mai mare fericire şi bunăstare în viaţa noastră."

-Shauna L. Shapiro, Ph.D., profesor *la* Universitatea Santa Clara şi coautor al cărţii *„Arta şi ştiinţa atenţiei".*

„În *Hardwiring Happiness,* Dr. Rick Hanson ne-a oferit un manual de instrucţiuni pentru a crea noi tipare cerebrale. Această abilitate, odată stăpânită, îţi poate schimba viaţa. Şi face totul cu un umor blând şi o bunătate care străluceşte pe tot parcursul cărţii."

Bill O'Hanlon, autorul *cărţilor „Schimbă-ţi viaţa"* şi *„Fă un lucru diferit".*

„Această carte este o bijuterie. Vă recomand să o păstraţi pe noptieră şi să o faceţi primul lucru pe care îl citiţi în fiecare zi."

-Cassandra Vieten, doctor în ştiinţe, preşedinte al Institutului de Ştiinţe
Noetice şi coautor al cărţii *„Living Deeply".*

„Dr. Hanson ne învaţă în mod clar şi elegant practicile şi perspectivele care ne schimbă viaţa prin schimbarea creierului nostru. Dacă doriţi un abecedar pentru adevărata fericire, acesta este."

-Andrew Dreitcer, Ph.D., profesor asociat, Claremont Lincoln University, şi coautor al cărţii *Beyond the Ordinary*

(Dincolo de obişnuit).

„În această carte, intuiţiile neuroştiinţei devin clare, practice şi profund transformatoare. Rick Hanson este singurul expert în acest domeniu în care am ajuns să am încredere deplină, iar a-i urma îndrumarea înseamnă într-adevăr „a lua în primire binele”.”

-Raphael Cushnir, autorul cărţii *Singurul lucru care te ţine pe loc*

„Hardwiring Happiness este un wow magistral, care îi ghidează pe cititori să preia cu îndemânare responsabilitatea de a-şi reconfigura creierul. Beneficiile vor fi imediate, starea de bine de lungă durată, iar procesul va schimba viaţa.”

-Linda Graham, MFT, autoare a cărţii *Bouncing Back.*

„Cu compasiunea şi blândeţea unui bun prieten şi cu rigoarea şi precizia unui inginer, Rick Hanson vă oferă principalele concluzii din neuroştiinţă care vă vor permite să vă reconectaţi creierul pentru o viaţă mai plină de bucurie.”

-Terry Patten, autorul cărţii *Integral Life Practice*

„Nu pot să nu mă îndrăgostesc de această carte, este atât de puternică în simplitatea ei elegantă. *Hardwiring Happiness* ne deschide către micile alegeri care se află în jurul nostru pentru a trăi o viaţă fericită, împlinită şi rezistentă.”

-Elisha Goldstein, Ph.D., autoare a cărţilor *The Now Effect* şi *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook.*

„Unic în domeniul în creştere al neuroştiinţelor, Rick Hanson nu numai că explică modul în care funcţionează creierul, dar ne oferă şi instrumentele necesare pentru a-l repara. Această carte este o cutie de instrumente pentru transformare.”

-Wes Nisker, autorul cărţii *Natura lui Buddha*

„Rick Hanson ia tehnic şi complicat şi îl face simplu, chiar obişnuit. În *Hardwiring Happiness*, el a creat un ghid accesibil, practic şi uşor de utilizat, care îi va ajuta pe cititori să îşi sporească sentimentul de bunăstare, întrerupând în acelaşi timp tiparele obişnuite de suferinţă.”

-Karen Kissel Wegela, Ph.D., profesor la Universitatea Naropa şi autor al cărţii *Contemplative Psychotherapy Essentials.*

„În această carte frumos scrisă, Dr. Hanson ne conduce prin principiile şi practicile care duc la transformare. El are o capacitate extraordinară de a găsi bijuteriile în cercetări

ştiinţifice aride şi complexe şi de a le combina cu înţelepciunea, inteligenţa, cunoştinţele şi compasiunea sa. În *Hardwiring Happiness,* acest lucru are ca rezultat lecţii profunde, care ne schimbă viaţa, pentru noi toţi.”

-Daniel Ellenberg, Ph.D., coautor al cărţii *Lovers for Life*

„O explorare fascinantă a noii ştiinţe a fericirii şi a modului în care putem învăţa să ne modelăm propriul creier.”

-Roman Krznaric, Ph.D., autorul cărţii *The Wonderbox*

„Hardwiring Happiness este o foaie de parcurs clară, uşor de înţeles, distractivă şi profundă către o fericire autentică. Dacă faci practicile, acestea îţi pot schimba viaţa. Asimilaţi tot ce are de oferit această carte extraordinară.”

„Un set impresionant de instrucţiuni pentru actualizarea sistemului de operare mental

-Vincent Horn, fondator al Buddhist Geeks

„Această carte explică cum să dezvoltăm nu doar calităţi esenţiale de pace, satisfacţie şi conexiune, ci şi un sentiment de speranţă că ne putem

influenţa radical realitatea şi bunăstarea.”

-Mark Coleman, autorul cărţii *Awake in the Wild (Trezirea în sălbăticie)*

„Hardwiring Happiness” este fantastic – ne oferă o perspectivă evoluţionistă asupra prejudecăţii de negativitate încorporată în creierul nostru şi apoi ne oferă instrumente practice pentru a face faţă acesteia. Genial.”

-Brian Johnson, CEO al en*theos

„Iată ce îmi place la cartea lui Rick Hanson: este practică, se bazează pe ştiinţă şi este plină de înţelepciune. Şi cel mai bun lucru este că funcţionează cu adevărat.” -Geneenen Roth, autoarea cărţilor *Women Food and God* şi *Lost and*

Pentru Laurel şi Forrest

Nu vă gândiţi cu uşurinţă la bine, spunând: „Nu va veni la mine”. Picătură cu picătură se umple vasul cu apă.

De asemenea, cel înţelept, adunând puţin câte puţin, se umple de bine.

-DHAMMAPADA 9.122